

СТИВ ШЕНКМАН

Мы-мужчины



Библиотека
Семейного
Чтения





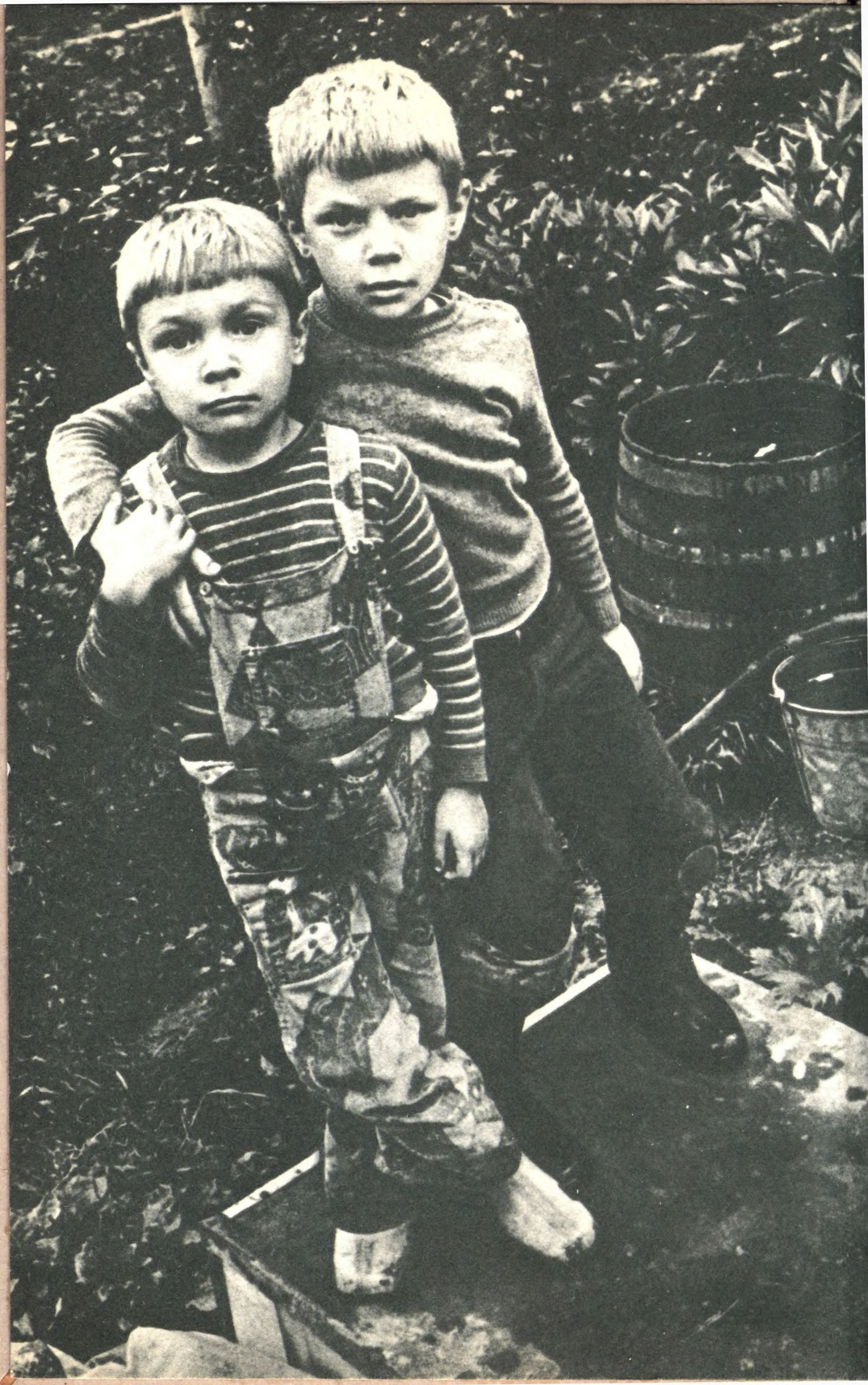
Мы-мужчины



У КАЖДОГО БЫВАЕТ ЭТОТ ГЛАВНЫЙ
В ЖИЗНИ МИГ, КОГДА ОН
ВПЕРВЫЕ ВСТАЕТ НА НОГИ.
САМ...

И ОКАЗЫВАЕТСЯ — ЗЕМЛЯ ТВЕРДА,
И ДЕРЕВО УПРУГО, И ЕГО
ШЕРШАВЫЙ СТОЛ — ТЕПЛЫЙ,
КАК БОЛЬШИЕ ЛАДОНИ,
КОТОРЫМ ОН ПРИВЫК ДОВЕРЯТЬ.
НЕЛЕГКО, НЕ ПРОСТО СТОЯТЬ НА СВОИХ НОГАХ,
НО КАК ЭТО ВАЖНО — УДЕРЖАТЬСЯ!
И В ГЛАЗАХ НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМОЕ
ЧУВСТВО: РАДОСТЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ.
ОН УДИВЛЕН НАДЕЖНОСТЬЮ ОПОРЫ
И СВОЕЙ СИЛОЙ, ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ ЧЕЛОВЕК —
ЕЩЕ ОДИН МУЖЧИНА НА ЗЕМЛЕ.







ВОТ ТАК И НАЧИНАЕТСЯ СУДЬБА.
С ПЕРВЫХ ШАГОВ,
С ПЕРВЫХ, ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ,
С ПЕРВЫХ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ,
С ОСТРОГО И СЛАДКОГО ЧУВСТВА РИСКА,
В КОТОРОМ ПОТАЕННО ПРОБИВАЕТСЯ
РОСТОК МУЖСКОГО ДОСТОИНСТВА —
ДОКАЗАТЬ, ОТСТОЯТЬ, ЗАЩИТИТЬ И ПОМОЧЬ.
МУЖЕСТВО НЕ ПРИХОДИТ САМО.
МУЖЕСТВО ЗАВЕЩАНО СТАРШИМИ —
ДЕДАМИ, ОТЦАМИ, БРАТЬЯМИ.
И МАЛЬЧИШКИ НАШИ — ВСЕХ ПОКОЛЕНИЙ —
НЕ МОГУТ БЕЗ ВОЛНЕНИЯ ТРОГАТЬ
СТАРУЮ САБЛЮ, РЖАВУЮ ГИЛЬЗУ...
А НАДЕТЬ БУДЕНОВКУ!
ОНА К ЛИЦУ КАЖДОМУ МАЛЬЧИШКЕ.
НО ПОТОМ, ПОЗЖЕ, СТАНЕТ ЯСНО,
КОМУ ОНА ПОД СТАТЬ,
КТО СЛИЛСЯ С НЕЙ МЕЧТОЙ,
ЧЕЙ ПУЛЬС БЬЕТСЯ ВМЕСТЕ
С ПУЛЬСОМ ПЛАНЕТЫ.
ЭТО ТЕ НЕМНОГИЕ (И ВСЕ-ТАКИ ИХ МНОГО!),
ЧЕРЕЗ СЕРДЦА КОТОРЫХ
ИДЕТ ВЫСОКИЙ ТОК ЭПОХИ,
СВЯЗЬ ВРЕМЕН, САМА ИСТОРИЯ.
ИМ БЫТЬ ГЕРОЯМИ.



ИМ БЫТЬ ХОЗЯЕВАМИ ЖИЗНИ,
ПРОДОЛЖАТЬ СЕБЯ НА ЗЕМЛЕ...
ИМ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ.
И СЛОВНО В ВОЛШЕБНОМ КРИСТАЛЛЕ,
ОТРАЖАЕТСЯ В ЭТОМ ПРЕКРАСНОМ ЧУВСТВЕ ВСЕ,
ЧТО ДАНО СУДЬБОЙ МУЖЧИНЕ.
НЕЖНОСТЬ И МУЖЕСТВО,
РЕШИТЕЛЬНОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ,
ТАКТ И БЕСКОМПРОМИССНОСТЬ.



СЛОВОМ, ВСЕ ТО,
ЧТО УКЛАДЫВАЕТСЯ В СТРОГУЮ
И ПРОСТУЮ ФОРМУЛУ:
ТВЕРДО СТОЯТЬ НА НОГАХ.
И КАК НЕРЕДКО МУЖЧИНЫ ЗАБЫВАЮТ
ОБ ЭТОМ ГЛАВНОМ И НЕОБХОДИМОМ УМЕНИИ...
А ОНО ВПЕРВЫЕ ГОТОВНО ПРОКЛЮНУЛОСЬ
В СОЗНАНИИ ЕЩЕ ТАМ,
НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНЕ У БОЛЬШОЙ СОСНЫ...
И КАК ЖЕ ДАВНО ЭТО БЫЛО!



ТОТ НЕОСОЗНАННЫЙ ДАЛЕКИЙ МИГ
ЕЩЕ НЕ РАЗ БУДЕТ ОТЗЫВАТЬСЯ В СЕРДЦЕ
ГОРЯЧИМ ТОЛЧКОМ...
ВОТ ТАК ЖЕ С ТРЕПЕТОМ СТУПАЮТ НА ЗЕМЛЮ
И ВПЕРВЫЕ ОТПУСТЯТ ОТЦОВСКУЮ РУКУ
ИХ ПЕРВЕНЦЫ.



ВОТ ЭТИ САМЫЕ — КОТОРЫЕ СЕЙЧАС,
СИДЯ В КОЛЯСКАХ, СМОТРЯТ ВМЕСТЕ С ПАПАМИ
ВСЛЕД КАЖДОЙ ПРОХОДЯЩЕЙ МИМО ЖЕНЩИНЕ:
ВЕДЬ В КАЖДОЙ ТЕТЕ
ЕСТЬ НЕЧТО НАПОМИНАЮЩЕЕ МАМУ...
МОЖЕТ, И ПАПЫ ВЗВОЛНОВАНЫ
СВОИМ ТАКИМ ЖЕ ДЕТСКИМ ВОСПОМИНАНИЕМ —
КТО ЗНАЕТ?..
НО ТОЛЬКО ЛИ ПРИЯТНЫМИ И ЛЕГКИМИ
БЫВАЮТ ВОСПОМИНАНИЯ, ДУМЫ?
МИР МНОГОСЛОЖЕН, ПРОТИВОРЕЧИВ.
ВСЕ В НЕМ ПЕРЕМЕШАЛОСЬ.
И ПОПРОБУЙ РАЗБЕРИСЬ В ЭТОМ МИРЕ.
А ЕЩЕ ТРУДНЕЕ — В СЕБЕ.





R_2	R_2	R_4	R
2	4	2	

$$4R_4 - I_1 R_1 = 0$$



$$U_{os} = I \cdot \frac{R_{os} R_{oc}}{R_{os} + R_{oc}}$$

$$= 0,29$$

$$= 0,24$$









ОДНАКО КТО ЖЕ ЭТО СДЕЛАЕТ,
КРОМЕ ТЕБЯ САМОГО?
КТО НАЙДЕТ
ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ,
КТО ОСПОРИТ СОМНИТЕЛЬНЫЙ ХОД
И ПОДДЕРЖИТ ВЕРНУЮ МЫСЛЬ?
КТО ПРИДЕТ ТЕБЕ НА ПОМОЩЬ,
ЕСЛИ ТЫ САМ НЕ ГОТОВ ПРИЙТИ
НА ПОМОЩЬ ДРУГИМ?
ВЕЛИКОЕ МУЖСКОЕ СОДРУЖЕСТВО.
ЖЕСТКАЯ ТВЕРДОСТЬ СЛОВА,
КРЕПОСТЬ РУКОПОЖАТИЯ,
СКУПАЯ ЛАСКА УЛЫБКИ...
И — НЕИСПОВЕДИМЫ ПУТИ
ОТ ТЕРПКИХ НОЧНЫХ РАЗДУМИЙ
ДО ЖГУЧИХ МИНУТ
ОЗАРЕНИЯ.





БУДЬ ЭТО ПОСЛЕДНИЙ ЗНАК
В ВЫСТРАДАННОЙ ФОРМУЛЕ,
ПЕРВЫЙ ВЗМАХ СКАЛЬПЕЛЯ НАД «ПОЛЕМ»
ИЛИ... ФИНАЛЬНЫЙ ХОД В ШАХМАТНОЙ
ПАРТИИ.

НЕСОМНЕННО ОДНО —
КАЖДЫЙ ИЗ НАС С ПЕРВОГО ШАГА
И ДО ПОСЛЕДНЕГО ДЫХАНИЯ
ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ,
ЛИЧНОСТЬЮ.

КАЖДЫЙ ХОТЕЛ БЫ СЫГРАТЬ СВОЮ ПАРТИЮ
ЧЕСТНО И, КОНЕЧНО, БЛЕСТЯЩЕ.
ВЕДЬ МЫ — МУЖЧИНЫ.

СТИВ ШЕНКМАН

Мы-мужчины

Общественная редколлегия:

Э. А. БАДЬЕВА
писательница
(председатель редколлегии)

А. С. БЕЛКИН,
доктор педагогических наук

Ф. Т. МАРТЫНОВ,
доктор философских наук

И. Е. ОРАНСКИЙ,
доктор медицинских наук

Б. С. ПАВЛОВ,
кандидат философских наук

Н. А. РЕПЕНКО,
педагог

В. И. СЕЛИВАНОВ,
главный редактор издательства

В. Д. СЕМЕНОВ,
кандидат педагогических наук

Свердловск
Средне-Уральское
книжное
издательство
1985

ББК 75.0
Ш 47

5-е, переработанное и дополненное издание

Рецензент
доктор медицинских наук,
профессор М. Л. ШУЛУТКО

Ш $\frac{4700000000-055}{М 154(03)-85}$ 80-85

© Средне-Уральское книжное
издательство, 1985.

**Юрий Власов,
олимпийский чемпион**

КАК ЗДОРОВЬЕ, ГЛАВА СЕМЬИ?

Когда я слышу о семейных конфликтах и неурядицах, вспоминаю мудрые слова Чернышевского: «Смотри на жену, как смотрел на невесту, знай, что она каждую минуту имеет право сказать: «Я недовольна тобой, ступай от меня прочь». Смотри на нее так, и она через десять лет после свадьбы будет впускать тебе такое же поэтическое чувство, как невеста». Приучить себя так вот смотреть на жену всегда — значит не только иметь крепкую и хорошую семью, но и сохранить высокое мужское достоинство и уважение к самому себе.

Эти понятия взаимосвязаны и взаимозависимы. Мужчина, который испокон веку считался главой семьи, ответственен не только за достаток в доме и здоровье жены и детей, но он в не меньшей мере ответствен и за свое собственное физическое и душевное благополучие. Ведь если нездоров глава семьи, то и семья неблагополучна.

Мужчины должны быть здоровыми не только в юности и молодости, но и в самом преклонном возрасте.

Физическая тренировка не обязательно ведет к долголетию, но в подавляющем большинстве открывает возможность прожить жизнь без болезней и слабостей, что весьма важно, так как сохраняет человеку умственную свежесть и работоспособность. Впрочем, правильно организованные занятия физической культурой, как правило, ведут и к долголетию. И все же только одна физическая культура не способна решить все вопросы сохранения здоровья, необходимы понимание и практическое приложение таких важных частей системы оздоровления, как режим, питание, волевая подготовка.

Современная медицина не представляет себе возможным укрепление здоровья без физических нагрузок. И в самом деле, лекарства, таблетки, хирургия и т. п. способны погасить болезнь, но никак не наделить человека энергией и силой, а без этого организм опять будет находиться у черты самых разных болезней.

Осознание данного факта и породило качественно новый и непрерывно растущий интерес к системам оздоровления вообще. О том свидетельствует успех, сопутствующий таким публикациям, как «Бег ради жизни» Гилмора, «Активное долголетие» Микулина и «Раздумья о здоровье» Амосова.

Эти книги нарасхват — их приобрести невозможно, спрос на них поистине неиссякаем.

Люди хотят быть сильными, энергичными, предприимчивыми до последних дней жизни. Именно это больше всего и привлекает их в подобной литературе, — да, всегда сохранять энергию и жизнь, быть независимым от возраста и тем более — в тягость кому-либо! И, надо признать, в этом направлении уже добыто знаний и опыта более чем достаточно. Все дело за нами — нашей волей, умением подчинять себя как режиму, так и определенному физическому тренингу.

Почему у книги Шенкмана такое, казалось бы, самохвальное название «Мы — мужчины»? Без мужчины сложно существовать семье. Своим умом, энергией, силой он является опорой настоящей семье, отчего так — это другой вопрос, и возможны ли исключения — тоже.

Особенно сложно без мужчины расти ребенку. В отце он нуждается даже тогда, когда уже давно не ребенок и даже не юноша. Опыт и закаленность мужчины в жизненной борьбе делают его опорой семьи, поэтому потеря отца, мужа и оказывается столь трагически ощутимой. Мужчина должен быть не только нервно и физически устойчив, но и подавать пример разумного отношения к здоровью. Именно из его отношения, его поведения и будет складываться соответствующее поведение семьи.

Моя писательская судьба сложилась так, что я по большей части пишу о людях крепких духом и телом, о тех, кого принято называть настоящими мужчинами. Я много думаю о своих героях, об их путях и судьбах и понимаю, сколь важно каждому человеку, особенно мужчине, самому «делать себя»: с помощью упорных тренировок выковывать свои мысли и свое здоровье, используя средства самовоспитания, формировать свою психику, свои волевые и нравственные качества, чтобы стать настоящим гражданином нашего общества, отличным работником и защитником Родины.

Цели эти достойны того, чтобы каждый из нас не пожалел усилий для их достижения. Книга «Мы — мужчины» — хорошая помощь в этом добром деле.

И. Влас —

Вступление

ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ

«Берегите мужчин!» — так называлась статья, опубликованная в свое время «Литературной газетой». Парадоксальность темы вызвала огромный интерес, а на редкость удачный заголовок прозвучал сенсационно. Автор статьи профессор Б. Урланис, социолог с мировым именем, казалось, перевернул все привычные представления о сильном и слабом поле. Согласно выкладкам профессора, мужчина гораздо более уязвим для большинства болезней и чаще, чем женщина, становится жертвой несчастных случаев.

Статистика подтверждает это. В настоящее время в нашей стране на каждые 100 девочек рождается 105 мальчиков. При всех успехах в борьбе с детской смертностью мальчики оказываются подверженными ей в большей степени, чем девочки.

Уже к 30-летнему возрасту численность мужчин и женщин сравнивается, к 40—49 годам на 100 женщин — 85 мужчин, а к 60—69 годам мужчин уже вдвое меньше, чем женщин (по статистическим данным на 1973 год). Причем за десятилетие с 1965 по 1974 год смертность у мужчин возросла на 18 процентов. Это очень тревожная статистика! В итоге средняя продолжительность жизни мужчин в Советском Союзе — 64 года, а женщин — 74 года.

Во все времена мужчине приходилось выполнять функции, связанные, как теперь говорят, с большей степенью риска. Он — добытчик, охотник, защитник, воин. В отличие от женщины, вся жизнь которой загружена постоянным кропотливым трудом, мужчине всегда свойственно было резко сменять сверхактивную деятельность пассивным времяпрепровождением, опасность которого особен-

но велика в наш век, когда почти половина всех смертных случаев вызвана сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не стоит забывать об алкоголе и никотине — тоже серьезных факторах риска. Короче говоря, мужчины всегда «делали все, чтобы их не хватало».

Значительно бо́льшая жизнестойкость женщины представляется биологам закономерной приспособленностью к продолжению рода. Это преимущество в какой-то мере завуалировано относительно меньшей социальной активностью, меньшим ростом и менее мощными мышцами. Впрочем, сердечная мышца у женщины ничуть не слабее, чем у мужчины. А именно состояние сердца и кровеносных сосудов прежде всего определяет уровень здоровья человека.

Относительно мощная сердечная мышца женщины позволяет «слабому полу» догонять мужчин в тех видах спорта, где все решает не быстрота или сила, а выносливость. Официально узаконено участие женщин и даже девочек в марафонских пробегах, причем нередко эти спортсменки оставляют позади многих молодых и крепких мужчин.

Любям среднего и старшего поколения хорошо знакомо имя Джонни Вейсмюллера, исполнявшего роль Тарзана в популярной киносери. Долгие годы Тарзан считался воплощением мужской красоты и силы. Джонни Вейсмюллер был отличным пловцом. Он четыре раза выигрывал золотые олимпийские медали. Свою последнюю награду Вейсмюллер завоевал в 1924 году, установив мировой рекорд на 400-метровой дистанции (5.04,2). Правда, на финише он был так измучен, что едва не утонул у стенки бассейна. Прошли годы. Сейчас эту дистанцию с еще более высоким результатом проплывают девушки, имеющие всего лишь второй спортивный разряд. Таких девушек — тысячи. Секрет посрамления Тарзана в том, что 400-метровая дистанция требует от пловца не столько физической силы, которой Вейсмюллер обладал в полной мере, сколько выносливости и терпения — качеств, свойственных женщине в бо́льшей степени, чем мужчине.

Помнится, в своей статье профессор Б. Урланис предлагал создавать повсеместно «мужские консультации» (по аналогии с женскими), где бы мужчин учили здоровому образу жизни, отваживали от водки и табака, предостерегали от несчастных случаев. Но при всем интересе к статье «Берегите мужчин!» вопрос о консультациях

даже не обсуждался. Тем более не дошло дело до их создания.

Кажется, иначе и быть не могло. Все-таки проблемы мужского здоровья не носят столь уж специфического характера. Во всяком случае, общепринятых профилактических мер вполне было бы достаточно, чтобы исправить положение. Но при одном совершенно необходимом условии: мужчина должен сам активно стремиться быть здоровым.

Успехи медицины и бесплатная врачебная помощь приучили нас, к сожалению, мало беспокоиться о своем здоровье: «пусть о нем думают доктора». Но стоит ли доводить дело до вмешательства медицины?

Карл Маркс писал: «Человеческое тело от природы смертно. Болезни поэтому неизбежны. Почему, однако, человек обращается к врачу только тогда, когда заболевает, а не когда здоров? Потому что не только болезнь, но и сам врач уже есть зло. Постоянная врачебная опека превратила бы жизнь в зло, а человеческое тело в объект упражнений для медицинских коллегий».

В настоящее время известно огромное число средств, позволяющих и без помощи врача сохранить здоровье и бодрость вплоть до самой глубокой старости. Речь идет о факторах естественных: физических упражнениях, закаливании, умеренности в еде. Широкий диапазон средств позволяет выбирать те, которые кажутся наиболее доступными и приятными. Чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, одни предпочитают бег, другие — плавание, лыжи или прогулки на велосипеде. Пожилой и плохо тренированный мужчина может начать свое оздоровление с быстрой ходьбы, а более молодой и подвижный выбирает волейбол, теннис или даже футбол. Трудно представить человека, который получал бы наслаждение от визитов к врачу, уколов, лекарств. А естественные средства, обладая огромной оздоровительной эффективностью, приносят подлинную радость, причем потребность в этих средствах и удовольствие, получаемое от них, тем больше, чем длительнее время их применения.

Но почему же все-таки еще так много людей, всячески избегающих физических упражнений? Почему мы на каждом шагу встречаем мужчин, предпочитающих постоянно болеть, доставляя мучения и себе, и своим близким, безмерно толстых и оттого производящих неприятное впечатление, преждевременно постаревших, лишаящих

себя радостей жизни и творческого труда? Это люди, не отваживающиеся на первый решительный и бесповоротный шаг в борьбе за себя. Да, такой шаг требует значительно-го волевого усилия.

Переступив грань пассивного и неряшливого существования, человек превращается из терпеливого глотателя пилюль, из объекта терапии в главное действующее лицо своих собственных жизненных коллизий. Он сам стимулирует себя на нарушение привычного, размягчающего, комфортного образа жизни, постоянно преодолевает инерцию сложившегося стереотипа быта и благодаря этому, словно по ступенькам, поднимается все выше к вершинам физического здоровья и душевного равновесия.

Нелепыми и безрассудными представляются оправдания многих отказывающихся заниматься физическими упражнениями из-за и без того крепкого от природы здоровья. В наше время хорошие природные данные — ненадежная гарантия от всевозможных заболеваний. Нашим предкам не приходилось жить в столь сложных, неблагоприятных и постоянно меняющихся условиях. Нечистый воздух и шум городов, загрязненные реки, повышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни, выражающийся в регулярном для многих смещении дня и ночи, никотин, алкоголь, переедание, вторжение химии, малая подвижность в быту и на производстве — все эти факторы решительно подрывают наши приспособительные возможности.

Проблемы экологии, гигиены труда и отдыха находятся сейчас в центре внимания мировой общественности. В Советском Союзе эти проблемы решаются планомерно и в государственном масштабе. Обеспечение здоровья советских людей и создание оптимальных условий окружающей среды — продуманная государственная политика, которая уже дает заметные результаты. Но на осуществление задуманного нужно немало времени.

Нашему же современнику приходится пока адаптироваться к существующим условиям. Хочет он того или не хочет, но в конце концов каждый, если он намерен быть полноценным человеком, вынужден будет противопоставить неблагоприятным факторам среды здоровый образ жизни. Это, несомненно, обязательное условие нашего процветания. Впрочем, не следует и драматизировать ситуацию. В конце концов, спасительный здоровый образ жизни — это не такое уж тягостное бремя. Скорее — на-

оборот, он приносит огромное физическое и моральное удовлетворение, особенно когда становится привычным.

Наши предки имели возможность дышать чистым воздухом и купаться в прозрачной воде, но они были бессильны против чумы, оспы, холеры, тифа — болезней, которые носили фатальный характер (в России только за 6 лет — с 1804 по 1810 год — от оспы умерло 870 тысяч человек). Прежние поколения жили гораздо более размеренно, однако они ничего не могли поделать с ужасающей детской смертностью (в российских деревнях в 1912 году из каждых 100 новорожденных до года не доживали 45 младенцев). Наши деды много ходили пешком, рубили дрова, носили воду, пользовались натуральными продуктами, но они жили в грязи, плохо питались, имели крайне ограниченные культурные потребности, были малограмотны (в 1914 году в русской армии из каждой 1000 новобранцев 600 человек не умели ни читать, ни писать).

Издержки цивилизации не есть нечто неизбежное. Они вызваны неумелым хозяйствованием, чрезмерным эгоизмом, недостаточно высокой культурой. Не цивилизация виновата в наших бедах, а мы сами. Научно-технические и социальные изменения позволили лишь за полстолетия, согласно подсчетам статистиков, вдвое увеличить среднюю продолжительность жизни. А те грозные болезни, которые сменили страшные эпидемии прежних лет, — сердечно-сосудистые заболевания, рак, неврозы, — в значительной мере контролируются человеком.

Здоровый образ жизни является эффективнейшей профилактикой против большинства заболеваний, укорачивающих наш век. Мы не бессильны, не обречены, как прежде. Пути оздоровления известны, надо лишь, чтобы каждый человек сам позаботился о своем здоровье.

Человек — самый ценный капитал общества. Забота о здоровье, о судьбе каждого подразумевается самим укладом нашей жизни. Но это должно основываться на активности каждого члена общества. Пассивный же человек, приученный к тому, что окружающие всегда придут на выручку, не вырабатывает иммунитета борьбы за себя. Это относится как к борьбе с жизненными трудностями, так и к защите собственного здоровья. Даже призыв профессора Б. Урланиса «Берегите мужчин!» отдает некоторым изживенчеством. Кто же это должен нас беречь? Уж не женщины ли? Нет, каждый мужчина обязан сам позаботиться о себе!

Вероятно, с самых малых лет человек должен учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, боли или хорошего самочувствия. Знать себя не менее важно, чем знать, например, свою профессию, художественную литературу или характеры близких людей. Всякий культурный человек обязан хорошо ориентироваться не только в особенностях своего душевного, нервно-психического склада, но и до тонкостей разбираться во всех нюансах своего физического состояния. Познавание самого себя длится всю жизнь, надо с детства вырабатывать у человека привычку и охоту к такому познанию.

К сожалению, очень многие воспитывались на примерах полного пренебрежения к своему здоровью. Это досадный просчет. Пренебрежение собой — крайняя мера, вызванная чрезвычайными обстоятельствами. Превращать же это в обыденность, в привычку — значит демонстрировать вялый характер, нежелание или неумение предпринимать волевые усилия, более того — проявлять эгоизм, перекладывать хлопоты о своем здоровье со своих плеч на плечи близких. Настоящий мужчина сам заботится о себе, а не принуждает к этому других. Мужество состоит в стремлении, преодолевая лень и апатию, собственными усилиями создавать свое здоровье, чтобы быть полезным, полноценным членом общества.

В знаменитом словаре В. Даля сказано: «Мужество — состояние мужа, мужчины, стойкость в борьбе, бодрость, духовная крепость, доблесть, храбрость, отвага, спокойная смелость в бою и опасностях, терпение и постоянство».

«Состояние мужа» — свойство мужчины, несущего бремя ответственности не только за себя, но и за свою семью, своих близких, за свою работу, за свою Родину. Такое бремя подразумевает и отвагу, и чистоту помыслов, и крепкое здоровье, которое выковывается собственными усилиями. Мужчина, не обладающий здоровьем, силой, уверенностью в себе, — плохой работник, ненадежный защитник. «Состояние мужа» обязывает быть настоящим мужчиной.

В наши времена значительно сместились представления о возрасте. Высокий жизненный уровень и необходимость увеличения срока обучения растянули период детства и социального созревания. Теперь молодой человек начинает самостоятельно трудиться не ранее 18—22 лет. Годам к 30—35 он приобретает богатый жизненный опыт,

становится полноценным специалистом, главой семьи. К 40—45 годам он вступает в «золотой возраст», когда взяты вершины профессионального мастерства, достигнуто определенное положение в обществе, решены проблемы материального благополучия, подросли дети. И еще не растрчено здоровье. Это возраст, позволяющий наслаждаться всеми радостями жизни.

Жизнь снова и снова предлагает примеры огромных физических возможностей мужчин «золотого возраста». Известны хоккеисты, футболисты, боксеры, которые в сорок — сорок пять лет успешно боролись за самые почетные спортивные звания. Были случаи, когда 55-летний пловец одолевал бурный пролив Ла-Манш, а 70-летний бегун побеждал в марафонском пробеге. Столь популярный ныне тезис об «омоложении» спорта — только одна сторона процесса. Другая заключается в том, что в большом спорте все чаще успех сопутствует ветеранам, чей возраст еще недавно считался совершенно бесперспективным. А ведь успехи в спорте — свидетельство огромных резервных возможностей организма. Резервы, реализуемые единицами в рекордных выступлениях, являются огромным потенциалом здоровья для миллионов. Вопрос лишь в том, как реализовать этот потенциал каждому из нас.

Когда-то границы «золотого возраста» были смещены к 30—35 годам, а 50-летний мужчина казался стариком (И. С. Тургенев, например, представляя действующих лиц в комедии «Холостяк», писал о 50-летнем коллежском асессоре Мошкине: «Живой, хлопотливый, добродушный старик»). Ныне задачей огромной социальной важности представляется еще большее смещение пределов «золотого возраста», что позволило бы людям, которых мы сейчас считаем пожилыми, стать гораздо более активными участниками общественного производства. Мужчина и в 60—70 лет обязан быть здоровым, подтянутым, бодрым, абсолютно работоспособным, когда сочетание крепкого здоровья с жизненной мудростью и высшей степенью профессионального мастерства даст ему возможность быть полноценным членом общества, в полной мере вкушать радость бытия. Ключи от этой границы «золотого возраста» в руках каждого из нас. Все зависит от нашего желания, воли, знаний.

Ученые, помогающие спортсменам достигнуть высоких результатов, нередко пользуются таким методом. Они

прогнозируют на какой-то отдаленный период определенный результат в избранном виде спорта, а потом создают модельную характеристику спортсмена, который мог бы этот результат достигнуть, определяют его рост, вес, быстроту, силу, ловкость, выносливость и т. д. Под эту модель разрабатывается определенная тренировочная программа.

Вероятно, это возможно и в отношении здоровья: создать модельные характеристики абсолютно здоровых мужчин каждого возраста и под эту модель разработать комплексную программу действий, включающих идеальную физическую нагрузку, питание, закаливание и т. п. Понятно, что эти данные должны иметь определенные допуски. Речь здесь идет не о среднестандартных величинах, а об индивидуальных параметрах, с наибольшей полнотой отвечающих нашим представлениям об идеальном здоровье. Может быть, эта книга поможет читателю разработать свою, наилучшую, наиболее подходящую для него программу укрепления здоровья.

Автор рассчитывал прежде всего на внимание читателя, перешагнувшего рубеж 35-летия. Вместе с тем нельзя забывать, что здоровье человека тем надежнее, чем раньше проявляется забота о нем. Именно поэтому книга «Мы — мужчины» может оказаться весьма полезной и тем читателям, которым еще достаточно далеко до «золотого возраста» со всеми его проблемами.

Автор этой книги ставил перед собой скромную задачу — возбудить у читателя активное желание быть здоровым, чтобы делать добрые дела, и вооружить его некоторыми знаниями, необходимыми для этого.

1 глава ДОЛГАЯ МОЛОДОСТЬ ПРОФЕССОРА НИКИТИНА, ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА — РЕЗУЛЬТАТ ЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Позвольте представить профессора, доктора медицинских наук Константина Филипповича Никитина, одного из наиболее видных наших невропатологов и бальнеологов.

Профессору 75 лет. Знакомы мы, наверное, лет десять, видимся довольно часто. Переговорено много, очень много. Давно уже хотелось мне рассказать об этом человеке, сумевшем с помощью спорта и разумного образа жизни расширить пределы «золотого возраста» и отдалить приближение старости.

Человек без возраста

Профессор Никитин выглядит на удивление молодо. Подтянут, строен, сухощав. Белоснежная сорочка подчеркивает смуглость мускулистой шеи и лица. Лицо у Константина Филипповича примечательное: этаким бронзовым профилем британского адмирала — владыки морей. Впрочем, мой собеседник происхождения самого пролетарского — двенадцатый сын самарского маляра.

Я беру со стола небольшую пачку фотографий: Никитин тренируется с тяжелыми гантелями. Видно, что он с удовольствием демонстрирует свою мускулатуру, легкий поворот подчеркивает мощь широчайших мышц спины, литые шары бицепсов...

— Вы и сейчас продолжаете заниматься гантельной гимнастикой?

— Разумеется. Да и про гири не забываю. Гантели — каждый день, гири — два раза в неделю.

«Господи, — думаю я, — ему же 75 лет! Какие гири?»

— Какие гири? — вслух повторяю я свой недоуменный вопрос.

— Пудовик — 16 кило. Есть и 24-килограммовые, есть и двухпудовик.

— И что же вы с ними делаете? — спрашиваю я недоверчиво и все помню, что ему 75 лет.

— Двухпудовик выбрасываю вверх правой и левой рукой. Полуторанудовик выжимаю раз пять-семь. Пудовик могу выжать раз двадцать. Вы, я вижу, сомневаетесь. Идемте на терраску. Покажу вам, из каких упражнений состоит моя утренняя зарядка.

Над городом уже сгустились сумерки, кроны деревьев заглядывают в уютную террасу. А передо мной седовласый джентльмен в спортивном костюме крутит гантели. Крутит и приговаривает:

— С этого начинается день. Прежде всего, дадим работу связкам и суставчикам, чтобы соли не скапливались. Человек я уже немолодой. Надо заботиться о суставах. Начинаю с пальцев, кистей рук, локтевых суставов, плечевых, потом ноги, шея... Все это требует энергичных движений в разных плоскостях, многократных поворотов. Потом наклоны. Это для позвоночника. Возраст дает себя знать: с первого раза при прямых ногах до пола руками с гантелями не всегда достаю. Приходится для начала раздвигать ноги пошире. Понемногу их сдвигаю, а теперь — ступни вместе, до пола все-таки достаю. Еще разок, еще.

У меня застарелое повреждение одного позвонка и межпозвонкового диска, радикулит, если угодно. Нельзя поддаваться этой противной хворобе! Надо постоянно держать позвоночник в состоянии гибкой подвижности. Лучшее средство — вращение обруча туловищем. Смотрите — прекрасное упражнение! Одновременно расслабляюсь, отдыхаю от гантелей. А теперь этот же обруч, хула-хуп, как его иногда называют, используем вместо скакалки для прыжков. Хорошо разогрелись. А сейчас возьмем гантельки потяжелее. В том же темпе повороты, наклоны. Сколько времени прошло? Сорок минут? Пора браться за гири.

Вся зарядка проводится Никитиным без единой паузы для отдыха. Но он даже не вспотел, дышит ровно, лишь лицо порозовело. Профессор ловко вскидывает пудовик к плечу и начинает его выжимать одной рукой: «Раз, два, три, четыре...»

Тот, кому приходилось иметь дело с гириями, знает, что пудовик достаточно увесистая штука даже для молодого парня. А здесь 75-летний... Нет, слово «старик» как-то не вяжется с обликом профессора. Что он вытворяет? «...восемь, девять, десять...» Каждый из нас может представить, что это за возраст. Мы счастливы, когда наши старики на ногах. А если еще и в магазин ходят да за внуками присматривают, то это уже — предел мечтаний. «...четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать...» Неужели дотянет до двадцати? Неугомонный старик! Я уже начинаю беспокоиться. Мало ли что может случиться в этом возрасте! «...двадцать, двадцать один...»

— Константин Филиппович, хватит!

— Я вижу, вы боитесь, что я прямо здесь упаду и умру. Не беспокойтесь, я не перенапрягаюсь. Гиря идет очень легко. Никаких сверхусилий. «...двадцать четыре, двадцать пять!» Все! А теперь проверьте, пожалуйста, мой пульс. Сколько? 104 удара в минуту? А вы беспокоились! Весьма умеренная нагрузка.

Все это, может быть, и любопытно, возразит внимательный читатель, но правильно ли поступает автор, если в самом начале книги, рассчитанной на то, чтобы помочь обыкновенным мужчинам среднего и старшего возраста обрести крепкое здоровье, он рассказывает об уникальном человеке да еще, вероятно, будет призывать всех стать похожими на этого рекордсмена?

Никитин и впрямь феноменалец. И дело не только в том, с какой легкостью он обращается с гантелями и гириями. Могу сообщить, что еще в 1922 году он был первым чемпионом Советской России по боксу, был чемпионом Поволжья по борьбе, что он помимо медицинского института окончил инфизкульт, что последние десятилетия много времени уделяет бегу.

По правде сказать, эта уникальность на некоторое время погрузила автора в сомнения относительно правильности выбора героя для своего повествования. Верх взяли те соображения, что Никитин не только ярок и необычен, но в наших беседах как профессор-медик сумеет объяснить свои успехи, к тому же он прекрасно ориентируется во всем многообразии оздоровительных средств. Удивительные свойства Константина Филипповича Никитина еще раз привели в смятение автора, когда он принялся за подготовку очередного издания этой книги. Ведь прошедшие годы не прибавили Никитину молодости и

здоровья. В таком возрасте восемь лет — не шутка. Автор набрал сочинский номер телефона и услышал бодрый голос: «Да, уже 83, но я их, честно сказать, не чувствую. Все физические упражнения делаю точно в том же объеме, что и восемь лет назад. Правда, перестал тренироваться с двухпудовиком. Не потому, что сил меньше, а просто на всякий случай — не хочу жену пугать. Зато больше внимания стал уделять упражнениям на гибкость. Показатели здоровья ничуть не изменились, так что в тестах мои ответы можете оставить прежними».

Да, возможности человека, напряженно занимающегося спортивными упражнениями, поистине беспредельны.

И все-таки для большинства читателей этой книги гипотетическую перспективу сравнить себя с Никитиным автор не считает переальной. Разумеется, при условии серьезной и длительной подготовки. Но если занятия гирями и скоростные пробежки требуют многолетней тренировки, то есть иная арена, где каждый из читателей мог бы довольно скоро на равных состязаться с героем моего рассказа. Для соответствующей подготовки потребуется несколько месяцев или даже недель. А для начала достаточно будет вооружиться бумагой и карандашом и проверить состояние своего здоровья по трем предлагаемым тестам, а также проверить свои антропометрические показатели. Результаты, записанные К. Ф. Никитиным, приводятся в конце каждого теста.

Первое сравнение будет наверняка не в пользу читателей. Но если тот же читатель внимательно проанализирует причины своего отставания, то он быстро убедится, что от большинства факторов, угрожающих его здоровью, избавиться не так уж сложно. Во всяком случае, добыть очки, которые начисляются бросившим курить, нормализовавшим свой вес или приступившим к регулярным пробежкам, под силу абсолютно каждому нормальному мужчине средних лет.

Тест здоровья

1. Возраст. Каждый год дает одно очко. Если вам 40 лет, значит, вы имеете 40 очков.

2. Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100.

За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 очков. Допустим, при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов.

Значит, по второму показателю вы имеете минус 45 очков. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 очков.

3. Курение. Некурящий получает 30 очков. За каждую выкуренную сигарету вычитается одно очко. Если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 очков.

4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе, плавание, лыжи, велосипед, гребля, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), то получаете 30 очков. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 очков, три раза в неделю — 20 очков, два раза в неделю — 10 очков, один раз — 5 очков. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулка, всевозможные игры) очки не начисляются. Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, то имеете минус 10 очков. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то из вашей суммы вычитается еще 20 очков.

5. Пульс в покое. Если ваш пульс, измеренный в покое, меньше 90, то за каждый удар вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту вы получаете 18 очков.

6. Восстановление пульса. Так же как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки. Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного легкого бега отдохните лежа в течение 4 минут. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получите 30 очков, если выше исходной всего лишь на 10 ударов, получите 20 очков. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, — 10 очков; на 20 и более ударов — ноль очков.

Если сумма набранных вами очков не превышает 20, то состояние вашего здоровья угрожающее. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

При сумме 21—60 очков надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас «факторами риска» (лишний вес, курение или малая физическая активность).

При сумме от 61 до 100 очков следует больше времени уделять физическим упражнениям на развитие выносливости.

Свыше 100 очков — состояние здоровья хорошее. Регулярные занятия бегом, плаванием, лыжами могут дать высокие спортивные результаты.

Профессор Никитин говорит: «Мне 75 лет. По современной научной классификации это уже почти начало старости, но сейчас, когда я пребываю еще в пожилом возрасте, нет-нет да и появляется старческое недопонимание кое-чего. Не пойму, например, почему 75 лет лучше для здоровья, чем 45. По вашему тесту мне здесь начисляется 30 лишних очков, хотя сами по себе 30 последних лет не должны были бы прибавить мне здоровья».

Я объясняю, что составители этого теста хотели дать фору пожилым людям, уравнивать их возможности в соревнованиях с более молодыми мужчинами.

Константин Филиппович не спорит. «По первому пункту 75 очков,— соглашается он.— При росте 174 вес 72 килограмма. Значит, еще 10 очков. Итого — 85.

Некурящий — 30 очков. Всего уже 115.

Бегаю ежедневно. 10 — 12 минут — это минимум. Я бегаю, конечно, дольше. Еще 30 очков. Всего теперь 145.

Пульс в покое у меня от 56 до 64 ударов в минуту. Возьмем 64. Значит, я получаю еще 26 очков (в сумме 171).

Восстановление пульса. После двухминутного бега пульс приходит к исходным цифрам уже через 2—3 минуты. Это дает еще 30 очков. Подводим итоги: 201 очко. Получается, что мое здоровье не просто хорошее, а превосходное, что вполне отвечает истинному положению. Теперь я вижу, что этот тест хотя и несколько схематичен, но дает вполне объективную картину».

Тест на угрозу инфаркта

	Очки	Ваши очки
I. Возраст (лет)		
20—30	1	
31—40	2	
41—50	3	
51—60	4	
Свыше 60	5	
II. Пол		
Женский	1	
Мужской	2	
III. Стресс		
Носит ли ваш образ жизни стрессовый характер?		
Нет	0	
Отчасти	4	
Да	8	
Носит ли ваша работа стрессовый характер?		
Нет	0	
Отчасти	4	
Да	8	
IV. Наследственные факторы		
Отсутствие кровных родственников с инфарктом	0	
Один кровный родственник с инфарктом, случившимся после 60-летнего возраста	1	
Один кровный родственник с инфарктом, случившимся до 60-летнего возраста	2	

Два таких родственника	3
Три таких родственника	8
V. Курение	
Не курите	0
Трубка	3
10 сигарет в день	2
20 сигарет в день	4
30 сигарет в день	6
40 сигарет в день	8
VI. Питание	
Очень умеренное, мало мяса, жиров, хлеба и сладкого	1
Несколько избыточное	3
Чрезмерное, без всяких ограничений	7
VII. Давление крови	
Меньше 130 на 80	0
До 140 на 90	1
До 160 на 90	2
До 180 на 90	3
Свыше 180 на 90	8
VIII. Вес	
Идеальный вес	0
5 килограммов сверх нормы	2
10 килограммов сверх нормы	3
15 килограммов сверх нормы	4
20 килограммов сверх нормы	5
Более 20 килограммов сверх нормы	6
IX. Физическая активность	
Высокая	0
Умеренная	1
Низкая	3
Сидячая работа, никаких физических упражнений	5
	Сумма

До 10 очков.	Риск получить инфаркт практически отсутствует.
11—18 очков.	Риск минимальный, но есть явная тенденция к его нарастанию.
19—25 очков.	Риск налицо. Подумайте, как уменьшить влияние неблагоприятных факторов.
26—32 очка.	Согласно статистике, каждый шестой мужчина из высокоразвитых стран погибает от инфаркта. Если вы не хотите оказаться в этом числе, обратитесь к врачу и вместе с ним разработайте программу укрепления своего сердца.
Свыше 32 очков.	Положение очень серьезное. Надо обратиться к врачу, немедленно избавиться от вредных привычек и приступить к постепенной тренировке сердечной мышцы.

«В этом тесте,— говорит Никитин,— возраст дает мне 5 очков. Пол — еще 2. Итого — 7. Образ жизни — пол очка, работа — 4 очка. В сумме — 11. Знаю одного родственника, умершего от инфаркта в сравнительно моло-

дом возрасте. Значит, еще 2 очка (теперь 13 очков). Питание — 1 очко. Далее: не курю, артериальное давление, вес, физическая активность — все это не дает мне штрафных очков. В сумме — 14.

«Риск минимальный, но есть явная тенденция к его нарастанию». Так записано в условиях теста. Но что я могу поделать?

Большая часть моих штрафных очков сложилась из факторов, от меня никак не зависящих: возраст, пол, возможная генетическая предрасположенность к ишемической болезни. Эти факторы хотя и не зависят от моей воли, но в общем-то, конечно, играют негативную роль.

Четыре очка за умеренно стрессовый характер работы я адресую неизбежному напряжению при практической работе врача, а также при моих научных изысканиях, и особенно в связи с завершением одного серьезного изобретения. Даже не знаю, удастся ли со временем избавиться от этих 4 очков», — заканчивает Никитин.

Тест на стресс

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на состоянии его нервной и сердечно-сосудистой систем, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих «стрессоров» в условных единицах, определить их количественно.

Предлагаемая таблица основывается на научных данных и выгодно отличается тем, что определяет влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где придется давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итог суммируется.

1—20 очков. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамостоятельным.

21—40 очков. Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут незаметно перерасти в серьезную угрозу.

41—60 очков. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

Свыше 60 очков. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать запол-

ненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в вашей жизни событиям: ведь на ваше здоровье влияет не столько само событие, сколько ваше к нему отношение.

Фактор риска	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье	Очки
1. Сон недостаточный или плохой								
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой								
3. Испорченное настроение на работе								
4. Неприятная работа								
5. Чрезмерный шум								
6. Более трех чашек крепкого кофе								
7. Выкурено более 10 сигарет								
8. Слишком много выпито спиртного								
9. Слишком мало физической активности								
10. Слишком много съедено								
11. Слишком много сладостей								
12. Личные проблемы								
13. Сверхурочная работа								
14. Испорченное настроение дома								
15. Сомнения в качестве своей работы								
16. Головная боль								
17. Сердечная слабость								
18. Боли в желудке								

Первый пункт этого теста несколько озадачил моего собеседника. В течение многих лет Константин Филиппович считал, что у него плохой сон. Собственно говоря, спит он по ночам крепко, но засыпает с трудом, и длится сон не более пяти часов. Однако после такого сна Ники-

тин чувствует себя достаточно бодрым, и это обстоятельство дало ему основание однажды внушить себе мысль о том, что в силу особенностей его нервной системы ему вполне достаточно пятичасового сна. С тех пор проблема ночного сна не беспокоит профессора. Поэтому после некоторых колебаний он решил в предлагаемом тесте не классифицировать свой сон как плохой или недостаточный.

В ответе на второй пункт теста Никитин написал: «Во вторник по дороге на работу и в четверг по дороге домой настроение было отвратительным». В первом случае он был огорчен тем, что обстоятельства помешали ему сделать зарядку, а во втором — явно неудовлетворен своей работой. Итог — 2 очка.

«На работе настроение обычно ровное в силу привычной врачебной этики», — написал он. Ноль очков.

«Неприятную работу выполнять не приходится». Ноль очков.

Все пункты от 5-го до 10-го не дали Никитину ни одного штрафного очка.

«В пятницу и в воскресенье были гости, грешен: ел пирожное». 2 очка.

«Личные проблемы — это не совсем понятно, но они есть, конечно. Считайте, что здесь у меня 2 штрафных очка».

«У врачей, как и у ученых или литераторов, сверхурочная работа — явление почти обычное. На этой неделе мне пришлось в течение четырех дней работать по вечерам». 4 очка.

«В понедельник дома было испорченное настроение в связи с одним неприятным известием». 1 очко.

«Сомнения в качестве работы — слишком часто. Не могу назвать это неуверенностью в себе. Здесь, наверное, иное — стремление снова и снова искать наилучшие варианты. Но понимаешь, что работу (идет ли речь о практическом лечении или о научном исследовании) надо заканчивать, и часто остается некоторая неудовлетворенность, недовольство обстоятельствами, помешавшими придать своему труду абсолютно законченную форму. «Считаю, что в данном тесте это должно стоить мне 4 штрафных очка».

«Во вторник болела голова». 1 очко.

Итог — 16 очков. «Положение нормальное». Некоторые субъективные свойства своего характера, давшие

Никитину штрафные очки, профессор с лихвой компенсировал тем, что не получил ни одного очка за неумеренное питание, потребление спиртного, курение и за малую физическую активность — как раз за те показатели, из которых и складываются наши представления о нездоровом образе жизни, о неправильном режиме дня.

Вероятно, соблюдение режима дня можно считать одной из основных предпосылок надежного здоровья. Если мужчина ведет достаточно размеренную жизнь, вовремя (полноценно, но не чрезмерно) питается и спит, работает и ежедневно уделяет время физическим упражнениям, если он не подвержен вредным привычкам и умеет избегать нервных стрессов, то нет серьезных причин для угрозы его здоровью.

Ученые Калифорнийского университета после многолетних исследований пришли к выводу, что продолжительность жизни мужчин в среднем увеличится на 11 лет при соблюдении следующих правил: не злоупотреблять спиртными напитками, полностью отказаться от курения, регулярно питаться, спать по 8 часов в сутки. Мужчина 45 лет может прожить еще не менее 33 лет, если он соблюдает все эти правила.

Согласно данным специалистов из Калифорнии, самая низкая смертность наблюдается среди мужчин, активно занимающихся спортом.

К сожалению, ни в одном из трех приведенных выше тестов нет пункта, предусматривающего такой важнейший компонент режима дня, как утренняя зарядка. Чтобы компенсировать этот пробел, автор предлагает вниманию читателя следующий диалог, где собеседником его оказался не Никитин, а другой профессор, тоже медик (имя свое он просил не называть, возраст 48 лет, состояние здоровья хорошее, в молодости имел первый спортивный разряд по гимнастике).

Диалог о зарядке

— Скажите, профессор, делаете ли вы утреннюю зарядку?

— Непременно. Каждый мой день начинается с двенадцати упражнений на проработку суставов и на разминку всех групп мышц.

— А как же бег, гантели?

— Нет, эти упражнения я не включаю в зарядку.

— Вы считаете, что от них нет пользы?

— Напротив. Они очень важны для здоровья, особенно бег. Но для меня достаточно трех двадцатиминутных пробежек в неделю. Я провожу их по вечерам. Бег, так же как и лыжи, плавание, гантели,— это хорошая тренировка, которая доставляет мне удовольствие и помогает постоянно быть в форме, сохранять крепкое здоровье.

— А разве зарядка — это не тренировка?

— Нет. Тренировка способствует выработке и сохранению определенных физических качеств, а зарядка — процедура чисто гигиеническая. Как умывание, например.

— Не смогли бы вы пояснить эту мысль?

— Когда мы просыпаемся, наши нервные центры заторможены, периферические кровеносные сосуды полужакрыты. Известно, что нашему организму требуется 2—3 часа, чтобы прийти после сна в рабочее состояние.

Утреннее умывание несколько сокращает это время. Да, не удивляйтесь. Утром, умывая лицо, мы ведь не смываем с него грязь (откуда бы ей взяться!), а освежаемся. Чувствуете разницу? Освежаемся, холодная вода бодрит, посылает импульсы от кожи к нервным центрам. Но этого мало. Лишь после того, как в ходе первых утренних часов мы, выполняя ту или иную работу, включаем различные суставы и группы мышц, наша деятельность становится полноценной. Но к этому моменту лучшие утренние часы уже прошли, оставшись использованными далеко не так продуктивно, как хотелось бы. Не проще ли потратить десять минут на зарядку, чтобы потом за час быстро и весело сделать работу, рассчитанную на два часа?

Чрезвычайно важен еще один вопрос — состояние нервной системы человека. Если утром в автобусе, на улице или на работе вы видите вялого, раздражительного человека с плохим настроением, знайте, что он страдает от хронической физической недогрузки — гипокинезии, которая, как установлено, снижает жизненный тонус и одновременно повышает эмоциональную возбудимость. Ведь дефицит мышечной деятельности проявляется в том, что от мышц наших рук и ног поступает недостаточное число сигналов в головной мозг, разлагивается привычная четкость работы нервных центров. Отсюда нервно-вегетативные симптомы — отсутствие свежести, бодрости, раздражительность, сонливость, вялость, повышенная усталость. Даже просыпается такой человек мрачным, почтой

сон его не освежает. Лишь через несколько часов он набирает двигательный минимум, у него улучшается настроение, повышается жизненный тонус. Так что если вы поймаете себя на том, что утром просыпаетесь раздражительным и с плохим настроением, немедленно увеличьте свою физическую нагрузку, причем особое внимание уделяйте занятиям в утренние часы.

— Чудесно! Как вы считаете, стоит ли, убеждая родителей в пользе зарядки, внушить им: «Приучайте детей своих к утренней гимнастике, и они вырастут крепкими и здоровыми»?

— Нет, если мы станем так говорить, то введем людей в заблуждение. Одной утренней зарядки недостаточно для того, чтобы человек получил необходимую физическую закалку. Каждый ребенок должен примерно один час в день заниматься физическими упражнениями. А утренняя гимнастика зарядит его бодростью, привьет вкус к спорту и создаст хорошее настроение, поможет успешно учиться, противостоять различными заболеваниями.

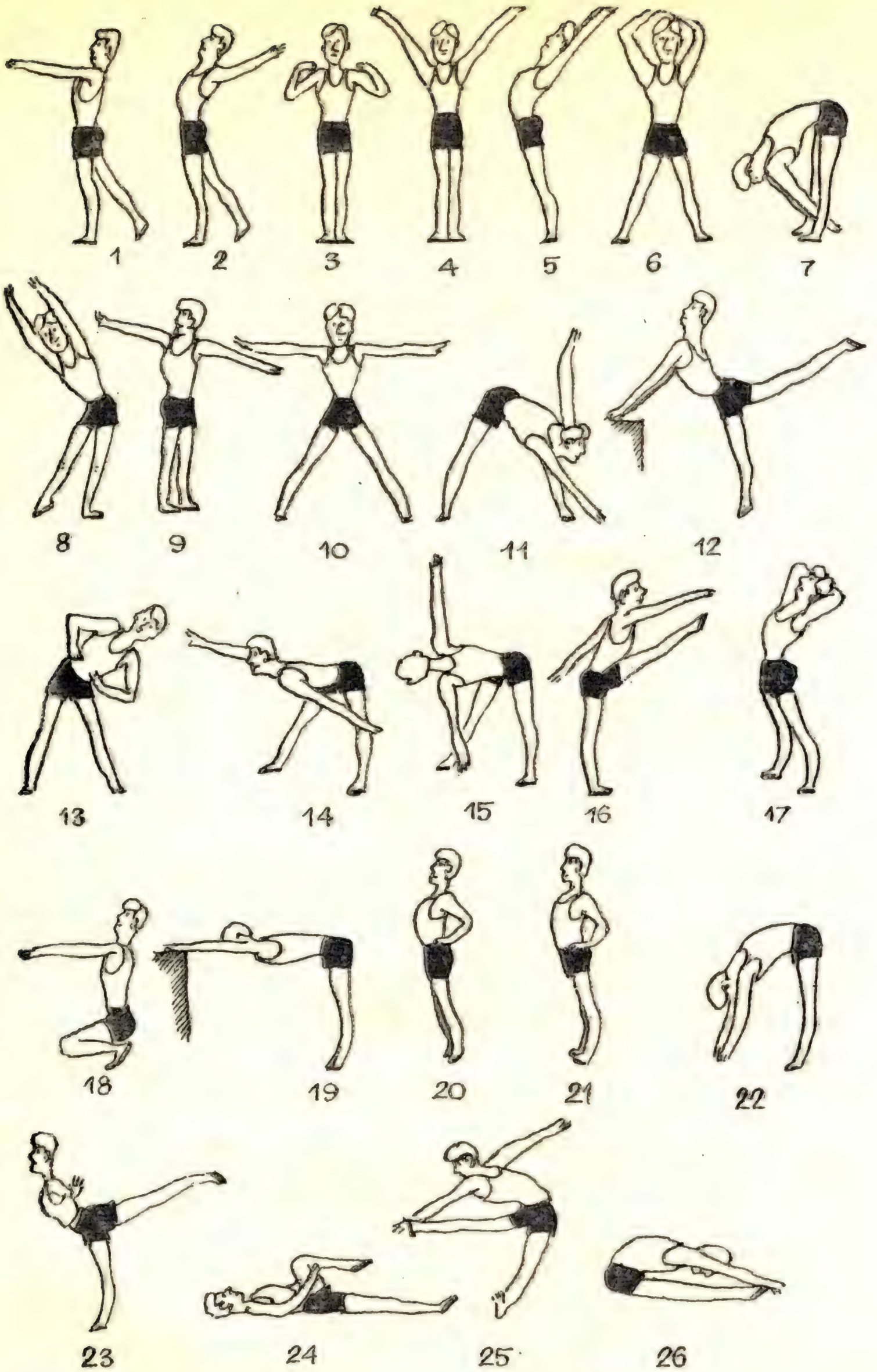
— Очень многие не ограничиваются по утрам легкой, бодрящей разминкой. Они предпочитают хорошую пробежку, довольно-таки нагрузочные упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, разнообразные упражнения на гибкость, комплексы с гантелями или эспандером. Порой занятия длятся минут сорок — час. Это ведь не совсем зарядка, о которой вы говорите!

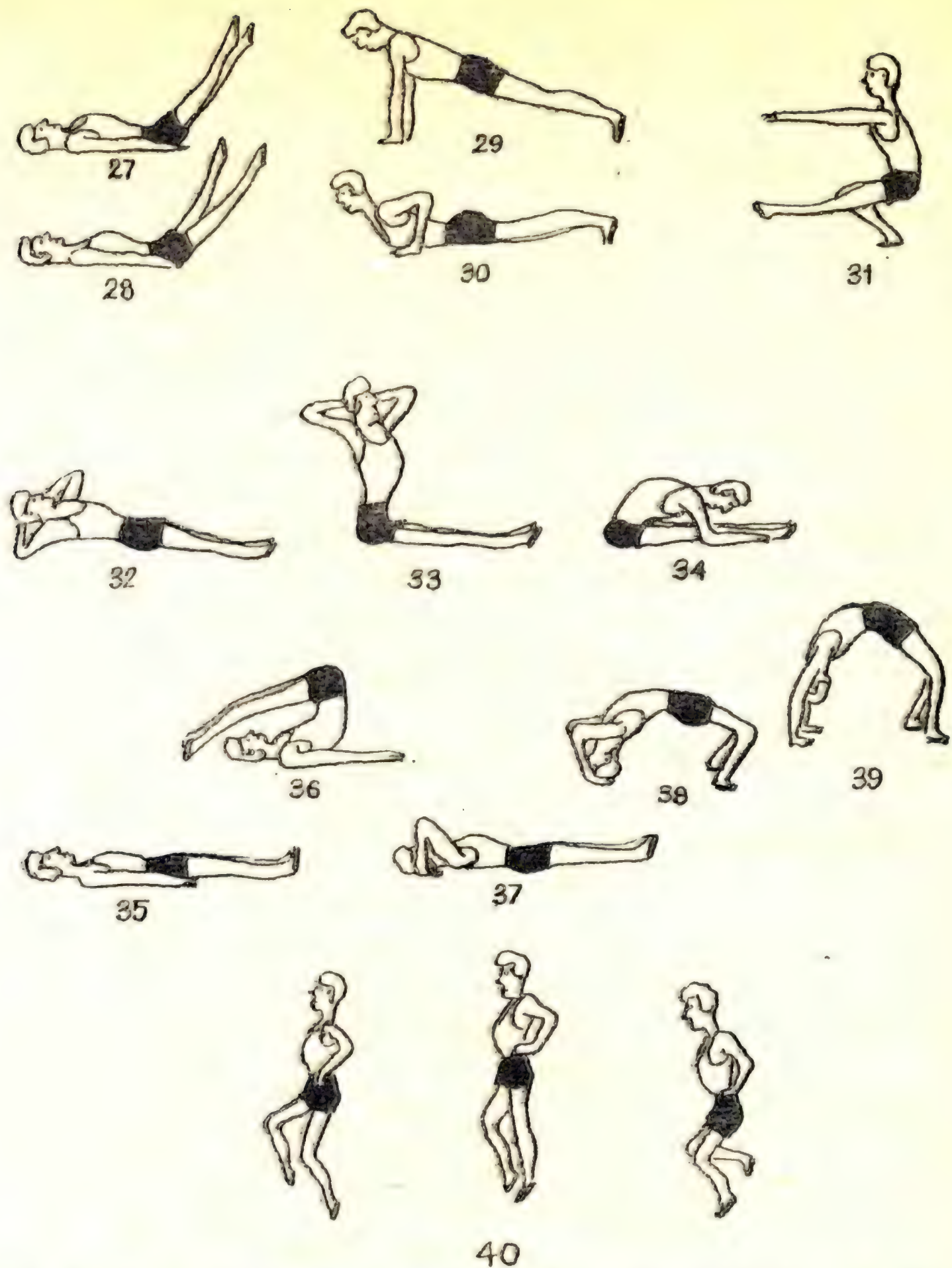
— Да, это уже настоящая тренировка, попутно решающая и те задачи, которые поставлены перед зарядкой. Это хорошее дело. Но у меня утром нет времени на такую тренировку. Я изыскиваю для нее другие часы. Однако тех, кто имеет возможность хорошенько позаниматься утром, можно только приветствовать.

— Значит, всем, кто спешит по утрам, вы рекомендуете делать зарядку, а располагающим большим временем — тренироваться?

— Нельзя резко разграничивать эти две группы людей. Многие в обычные гигиенические упражнения включают те или иные тренирующие элементы. Куда отнести таких людей? Утренняя гимнастика очень индивидуальна. Кому-то достаточно 10 упражнений, а кое-кто час возится со штангой. Такая индивидуализация естественна, она зависит от бюджета времени и от физической подготовленности людей.

— Как вы считаете, можно ли сказать: человеку, что-





бы всегда оставаться здоровым, необходимы в день 10 000 шагов, или 1000 движений, или 10 минут бега, или полчаса гантельной гимнастики?

— Думается, такая категоричность излишня. Все опять же зависит от индивидуальных особенностей. Скажем, хорошо тренированному бегуну 10-минутная легкая пробежка ничего не прибавит и не убавит. А для человека, который и ходит-то с трудом, она может оказаться смертельной. Это, повторяю, индивидуально. Но зато есть общий

закон, согласно которому улучшение физических качеств происходит только при выполнении тех упражнений, которые хоть и посильны, но даются с некоторым трудом. Скажем, если при беге человек совсем не испытывает никаких трудностей, то пользы от такого бега мало. Следует либо увеличить дистанцию, либо немного прибавить скорость. Только тогда начнут наступать положительные изменения в сердечно-сосудистой системе.

Не забудьте, что помимо зарядки, если вы хотите быть в хорошей форме, вам следует 3—4 раза в неделю проводить основательную тренировку.

Итак, утренняя гигиеническая гимнастика — традиционное оздоровительное средство, призванное решать целый комплекс задач: от быстрой активизации всех систем организма после ночного сна до развития отдельных физических качеств и коррекции некоторых дефектов. Каждый человек, регулярно делающий утреннюю зарядку, обычно подбирает для себя несколько упражнений из огромного арсенала, разработанного специалистами, и выполняет их в течение длительного срока, пока не чувствует, что этот комплекс следует усложнить или, наоборот, несколько облегчить в зависимости от своего физического состояния. Зарядку следует делать в хорошо проветренном помещении, в легкой одежде, через несколько минут после сна. Вслед за зарядкой принимается душ. Дыхание при зарядке чаще всего свободное, произвольное.

Очень большое значение имеет темп, в котором проводятся упражнения утренней зарядки. Автор не является сторонником спокойного и размеренного темпа утренней гимнастики по радио и телевидению. Он предпочитает высокий темп, который диктует современная музыка в стиле «диско» и делает полтора десятка приведенных здесь упражнений, за 20—30 минут доводя пульс до 120—130 ударов в минуту. Все это весьма похоже на популярные ныне аэробические танцы, выполняемые в домашних условиях. Их преимущество еще и в том, что они, благодаря хорошей эмоциональности, дарят заряд бодрости и неизбежно вовлекают в свою орбиту других членов семьи: когда рядом звучит бодрая ритмичная музыка, ноги сами начинают выделять то, что полагается в современных танцах. Глядя на главу семьи, всевозможные повороты, наклоны и прыжки проделывают и все остальные. Замечено, что благодаря утренней гимнастике, выполняемой в темпе аэробических танцев, в физкультурные занятия

вовлекаются даже те члены семьи, которые всегда категорически отрицали для себя любые оздоровительные упражнения.

Для одних людей простейшим комплексом утренней зарядки ограничивается приобщение к миру физической культуры. Другие дополняют зарядку более нагрузочными упражнениями с имеющимися в их распоряжении снарядами, плавают, бегают, ходят на лыжах, играют в волейбол, баскетбол или теннис. Это, разумеется, неизмеримо более полноценный вариант физической активности.

Из числа предлагаемых здесь (или любых других) упражнений можно выбрать те, которые больше подходят занимающемуся, и постепенно усложнять их, увеличивать число повторений и темп так, чтобы мышцы и все системы организма испытывали после занятий небольшую, приятную усталость. Это свидетельство тренирующего воздействия упражнений. В определенный момент занимающийся должен почувствовать, что этих упражнений ему мало. Тогда ему не следует противиться зову мышц: настало время качественно расширить диапазон физических упражнений, уделить им значительно больше времени и внимания.

Норма веса

Начав регулярно делать утреннюю зарядку, большинство мужчин среднего и пожилого возраста ревниво поглядывают на весы: скоро ли нормализуется их вес? Но прежде всего надо решить, какой вес считать идеальным? В этом вопросе мнения ученых разных стран существенно расходятся. Самый простой и получивший наибольшее распространение метод определения идеального веса предложил французский антрополог Поль Брока: идеальный вес в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100.

Но рост — это лишь один из показателей, определяющих наилучший вес. Метод Брока не учитывает таких важных факторов, как пол, возраст, тип телосложения. Поэтому формула Брока считается приемлемой лишь для мужчин 25—30 лет нормального телосложения. В более молодом возрасте вес должен быть ниже на 5—7 килограммов.

В некоторых странах, в том числе и в США, за показатели нормального веса приняты цифры ниже, чем у нас.

Там считают возможным отказаться от поправок на возраст и предъявляется неукоснительное требование сохранять до старости вес таким, каким он был в 25—30-летнем возрасте. По мнению советских ученых, некоторое увеличение веса с возрастом допустимо. Но оно не должно превышать 8 процентов от принятых норм.

Приводим таблицу норм веса (в килограммах), рекомендованных академиком А. А. Покровским для мужчин 25—30 лет с учетом типа телосложения.

Рост в см	Узкая грудная клетка	Нормальная грудная клетка	Широкая грудная клетка
155	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165	57,1	62,5	69,5
167,5	59,3	65,8	71,8
170	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175	65,3	71,7	77,8
177,5	67,3	73,8	79,8
180	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185	72,8	79,2	85,2

Существует еще немало методов определения нормы веса. Почти все они слишком сложны, чтобы ими можно было пользоваться в домашних условиях. Из наиболее простых методов укажем два: жировая складка на животе не должна превышать 2,5 сантиметра; длинная линейка, положенная на живот лежащего человека (одним концом — на тазовую кость, а другим — на грудь), должна образовать мост над животом.

Каноны красоты

Великие скульпторы Древней Эллады первыми обратили внимание на то, что красота человеческого тела неразрывно связана с понятием о пропорциях. Знаменитый «Дискобол» Мирона поражает своей удивительной соразмерностью. В те времена были выведены некоторые основные закономерности пропорций человеческого тела. Одна из них — так называемый «квадрат древних»: длина распростертых рук равна росту человека.

Позднее было разработано множество показателей пропорциональности тела мужчины. Вот некоторые из них. Длина бедра четыре раза укладывается в высоте роста. Ширина плеч равна длине бедра. Окружность кулака равняется длине предплечья, а также длине стопы; удвоенная окружность запястья — окружности шеи; удвоенная окружность шеи — окружности талии; длина стопы равна длине предплечья.

Спортивные тренировки могут нормализовать соотношения отдельных частей тела. С помощью гимнастики, тяжелой атлетики или некоторых других видов спорта можно, например, привести в правильное соотношение ширину плеч и таза. Это соотношение у мужчин принято как 10:9, то есть если окружность плечевого пояса у мужчины 100 сантиметров, то окружность его таза не должна превышать 90 сантиметров.

Эти цифры установлены в основном для мужчин 20—45 лет правильного телосложения, среднего роста и хорошего физического развития. Некоторые отклонения от нормы, которые уже не могут поддаваться исправлению, не должны приносить огорчений, так как они не оказывают существенного влияния на состояние здоровья и функции организма.

Для мужчины 25—30 лет при росте 167—170 сантиметров идеальными считаются следующие параметры. Вес 68—70 килограммов, окружность грудной клетки в спокойном состоянии 95—98 сантиметров (измеряется при опущенных руках на уровне сосков и под лопатками); окружность талии 75—78 сантиметров (измеряется в самом узком месте без втягивания живота); окружность шеи 39—40 сантиметров (в самом узком месте, под «адамовым яблочком»); окружность плеча выпрямленной руки (измеряется в середине бицепса) 32—33 сантиметра; окружность напряженного бицепса согнутой руки 38—40 сантиметров; окружность бедра (под ягодицей) 55—56 сантиметров, голени (в самом широком месте) 37—38 сантиметров.

Средство от сутулости

«Мне посчастливилось в свое время заниматься под руководством основоположника советской системы врачебного контроля в физической культуре и спорте профессора В. В. Гориневского,— рассказывает К. Ф. Ники-

тин.— Я еще застал тот период, когда пропорциональность тела спортсмена ценилась, пожалуй, не меньше, чем его результаты в соревнованиях. Профессор Гориневский, например, прежде всего интересовался сложением спортсмена, затем его здоровьем, а только потом — результатами. Сейчас такой подход, наверное, неприемлем, но все-таки надо знать, что для очень многих мужчин обретение красивых форм тела является одним из стимулов для занятий физическими упражнениями.

Особенно это относится к мужчинам «золотого возраста», которые успели утратить стройность осанки и рельефность мускулатуры, но зато обросли жирком».

О рельефе мускулатуры и излишних жировых отложениях мы поведем разговор позднее, а сейчас поговорим об осанке.

Известно, что, исправив осанку, мужчина становится выше на 3—5 сантиметров. Сутулость крадет у нас эти сантиметры. Она обусловлена прежде всего слабостью мышц спины. Есть немало упражнений, укрепляющих эти мышцы и, следовательно, помогающих избавиться от сутулости.

Из числа тех упражнений, что доступны каждому, следует прежде всего назвать подтягивание на перекладине. Особенно подтягивание с широким хватом рук, при котором надо стремиться коснуться перекладины затылком. Тот, кто научится выполнять это непростое упражнение, добьется отличного развития мышц спины и плеч, что поможет очень легко решить проблему сутулости.

Ну, а главное — это постоянно следить за своей осанкой. Опытные методисты советуют становиться к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности, и потом как можно дольше сохранять такую осанку, по нескольку раз в день повторяя это упражнение.

Мне вспоминается «героическая мера», применявшаяся в дореволюционных юнкерских училищах. Сутулившимся подросткам привязывали к спине обыкновенную доску. Сама по себе эта мера не оказывала никакого ортопедического воздействия, так как не тренировала мышц спины, но психологическое влияние было вполне ощутимым. Одного часа такой экзекуции оказывалось достаточно для того, чтобы постоянно фиксировать внимание на правильной осанке.

Особенно велик эффект от этого упражнения был тог-

да, когда подросткам давалось задание одновременно проделывать всевозможные упражнения на равновесие (ходить по узкой доске, бревну, брусу), постоянно следя за осанкой. При этом действовал не только психологический фактор, но и физиологический — укреплялись мышцы, удерживающие корпус в правильном положении.

Следующие упражнения помогут исправить или компенсировать (в зависимости от возраста) сутулость, если она не приобрела патологического характера.

1. Руки завести за спину, пальцы обеих рук сжать в «замок» и предельно приблизить к лопаткам. С силой, опираясь кистями о спину, отвести локти и плечи назад, одновременно откидывая голову назад.

2. Лечь на спину, руки в стороны. Попытаться как можно выше поднять спину над полом, упираясь в пол затылком и ягодицами.

3. Стоя на коленях и взявшись руками за пятки, податься грудью вперед, откидывая голову назад.

4. Лечь на живот, ладони на затылке, стопы подсунуть под шкаф или иной предмет. Поднять туловище и голову вверх-назад как можно выше, одновременно разводя и поднимая локти.

5. Сидя на стуле (ладони на затылке), сильно податься грудью вперед, а голову откинуть назад.

6. Лежа на спине и опираясь руками (около головы) и ногами о пол, сделать «мостик».

7. Стоя спиной к стене, откинуться головой назад так, чтобы лбом коснуться стены.

Ежедневно (2—3 раза в день) следует проделывать 3—4 упражнения, повторяя каждое по 12—15 раз.

Приведенные выше упражнения сами по себе сутулость не исправят. Укрепив мышцы спины и шеи, они помогут обрести правильную осанку только тому, кто стремится постоянно следить за ней.

Главное — это систематический контроль за своей осанкой, так называемая «волевая коррекция». Мужчина, даже имеющий несколько искривленный позвоночник, должен заставить себя ходить с поднятой головой и развернутыми плечами. Очень скоро такая осанка станет привычной и не будет требовать от него дополнительного внимания.

В польском журнале «Спорт для вшистских» я нашел такие строки: «Мужчина, который ходит красиво, выглядит стройнее и выше ростом. Поясница — вперед, живот подобран, спина прямая, голова поднята. Психологи считают, что опущенная голова и сгорбленная спина свиде-

тельствуют о пассивности, несмелости, неуверенности в себе.

Мужчины! Выпрямитесь, разверните плечи! По жизни надо идти с высоко поднятой головой!»

Программа действий. Если у вас, дорогой читатель, после прочтения этой главы появилось желание определить состояние своего здоровья при помощи предлагаемых здесь тестов, не отказывайте себе в этом маленьком удовольствии. Проверьте себя и запишите результаты в блокнот или тетрадь. Заодно запишите свой вес и рост. Можете измерить и записать объем груди, талии, таза, бицепса. Это же интересно. Теперь сравните ваши данные с нормами, приведенными в этой главе, и с комментариями к тестам и подумайте, стоит ли вам заняться «улучшением себя», стоит ли переключаться на здоровый образ жизни. Вероятно, стоит. В таком случае примите твердое решение постоянно следить за своей осанкой и начать завтрашний день с предлагаемой здесь утренней зарядки.

2 глава ВВЕРХ, НА ГОРУ БЛАГОДАТЬ, ИЛИ ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАРКТА

Рассуждения о малой двигательной активности современного мужчины стали уже достаточно традиционными. Каждый грамотный человек вдоволь наслушался разговоров о том, что наши далекие предки формировались в условиях, требовавших повышенной физической активности, что блага цивилизации лишают нас возможности затрачивать определенный минимум мускульных усилий на производстве и в быту, что, растренировываясь, мы слабеем и что прежде всего от вынужденной недогрузки слабеет сердце, как бы расплачиваясь за нашу неумеренную жажду комфорта. Уже написаны сотни статей и десятки книг о том, что сердцу для полноценной и ритмичной работы необходима нагрузка равномерная, регулярная и достаточно мощная и что идеальной формой этой нагрузки, лучшим лекарством от инфаркта являются занятия такими видами спорта, как бег, плавание, лыжи или велосипед.

Интервальный метод

С Константином Филипповичем Никитиным мы много говорим об оздоровительном беге. Профессор трижды участвовал в финалах Всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» и неизменно брал награды по своей возрастной группе.

В тренировках Никитин предпочитает интервальный метод: чередование бега с ходьбой. Он пробегает длинные отрезки — по 400—800 метров — в довольно высоком темпе, а отдых между пробежками — ходьба.

По такому же принципу рекомендуют бегать и новичкам. Правда, для них даются иные темп и раскладка: скажем, 100 метров бег плюс 100 метров ходьба за 1,5—2 минуты и т. д. Все зависит от состояния здоровья, возраста и степени тренированности бегуна. В начальный период занятий он ни в коем случае не должен перенапрягаться, преодолевать себя — скорость должна быть очень умеренной, а вот продолжительность бега может постепенно возрастать. Не стоит ориентироваться только на самочувствие: после первых успехов человеку свойственно преувеличивать свои возможности. Надежный критерий — пульс. Для практически здорового, но нетренированного мужчины 30—45 лет допустимой нагрузкой будет та, при которой частота пульса не превышает 140—150 ударов в минуту. Обычно тренеры предлагают новичку пробежать на стадионе 300 метров за 2 минуты. Тут же замеряется пульс. Если он не превышает 140 ударов в минуту, значит, все нормально, нагрузка посильна. Этот темп следует считать наиболее подходящим. В случае, когда пульс не достигает 120 ударов, надо бежать чуть быстрее, а если пульс превышает 140 ударов, надо отводить на пробегание 300-метрового отрезка не 2 минуты, а 2.20—2.30. Для здорового мужчины 45—60 лет поначалу считается предельно допустимым пульс 120 ударов в минуту.

Известный физиолог А. А. Ухтомский утверждал, что субъективные показатели столь же объективны, как и всякие другие, для тех, кто умеет их понимать и расшифровывать. Поэтому очень важно научиться прислушиваться к сигналам своего организма, особенно к сигналам, идущим от сердечно-сосудистой системы, уметь отличать ложную тревогу от истинной, распознавать причины плохого настроения и самочувствия.

При всем том надо уметь пользоваться и объективными показателями, прежде всего частотой пульса, в значительной мере отражающей состояние сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке. Особенно важно это при занятиях ходьбой, бегом, плаванием, лыжами.

Каждому следует знать частоту своего пульса в покое. Норма — 60—72 удара в минуту. Естественно, при нагрузке частота резко возрастает, у практически здорового человека она колеблется в зависимости от возраста. Считается, что нормальной будет такая предельная нагрузка на начальном этапе тренировок, при которой частота

пульса равняется 180 минус возраст человека. Позднее при хорошей тренированности она может возрасти на 10—20, даже 30 ударов в минуту.

Частота замеряется не позднее чем через 2—3 секунды после окончания упражнения. Достаточно измерять пульс в течение 10 секунд, а затем полученное число умножить на 6. Если у 40-летнего новичка частота пульса превысит 140 ударов в минуту, значит, нагрузка была чрезмерной. Следует прежде всего уменьшить темп выполнения упражнений, а может быть, и длину дистанции. Через 10 минут после занятий пульс не должен превышать 90—100 ударов в минуту.

Постепенно, по мере нарастания тренированности (а следовательно, и улучшения здоровья), сокращаются отрезки ходьбы и увеличиваются дистанции непрерывного бега, при которых пульс не превышает допустимой нормы. Со временем бегун сможет увеличить и скорость, причем пульс его сразу после окончания бега не перешагнет границы 140 ударов в минуту. Это будет показателем значительного увеличения мощности сердечной мышцы.

Однако коренные улучшения в состоянии бегуна наступают обычно через год-полтора после пачала регулярных тренировок, когда темп непрерывного бега возрастает до 5 минут на километр и когда человек в состоянии без особого напряжения во время бега делать небольшие ускорения. Это очень важный момент, означающий серьезные качественные улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. Всякий бегун (независимо от возраста), регулярно в течение нескольких лет тренирующийся в беге, использует примерно такой темп, причем нередко чередует его с ускорениями, бегом в гору или по песку. В этом случае не страшно, если частота пульса достигает 200 минус возраст.

Шаги по-японски

Бег — кратчайший путь к крепкому здоровью. Это понимают сейчас почти все, во всяком случае очень и очень многие. Но понять пользу оздоровительного бега неизмеримо проще, чем самому решиться бегать. Мужчина понятлив, но все-таки инертен. Не будем судить слишком строго тех, кто еще не бегают. У них все впереди, созреют — побегут, а пока пусть хотя бы побольше ходят.

Ходить ежедневно, долго и в хорошем темпе — это

первый, хоть и минимальный, но совершенно обязательный шаг к здоровому образу жизни. Известный советский кардиолог В. И. Метелица утверждает, что среди мужчин, которые затрачивают на ходьбу в течение дня более часа, ишемическая болезнь сердца возникает в пять раз реже, чем у тех, кто ходит менее часа.

Еще великие мыслители древности Платон и Аристотель обратили внимание на то, что при ходьбе лучше думается, что самые яркие мысли обычно посещают человека на прогулках. Платон и Аристотель стали создателями школ, учеников которых называли перипатетиками, то есть гуляющими. Лекции и философские собеседования проводились только в ходьбе. При каждой гимнасии (месте для гимнастических упражнений) были перипаты (места для обучения на ходу). Видимо, эта система была не так уж плоха: среди древних эллинов нашлось немало отличных атлетов и мудрых ученых. Платону, конечно, не приходило в голову, что два тысячелетия спустя все будет наоборот: учеба сидя и в помещении, а при этом помещении — участки для двигательной активности. Но как бы то ни было, а нашему современнику, работающему за письменным столом, надо почаще давать нагрузку своим ногам, чтобы лучше работали и сердце, и голова.

Возможностей для ходьбы более чем достаточно: пешком на работу и домой, вечерняя прогулка, в гости, в кино или в театр. Но ходить — так ходить, не заглядывая в магазины, не останавливаясь у стендов с газетами. На месте городских властей я повесил бы во всех автобусах, троллейбусах и трамваях табличку: «Проезд менее трех остановок запрещен!» Учитывая снижающиеся скорости транспорта в больших городах, потеря времени в этом случае минимальная. Зато польза для здоровья очень немалая. Особенно для человека, который не бегают и к тому же на работе и дома в основном сидит.

Городским транспортом почти не пользуется количественно постоянно возрастающая категория людей — автомобилисты. Замечено: как только человек приобретает автомобиль, у него в первые же месяцы заметно увеличивается вес и ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы. Владельцы автомашин, беспокоящиеся не только об эскалации комфорта, но и о своем здоровье, ищут в течение дня возможность полчаса побегать или час быстро походить пешком. Это для них единственная возможность не укорачивать свою жизнь, потому что соб-

ственный автомобиль в городе хоть и помогает решать текущие проблемы бытового, так сказать тактического, характера, но, объективно говоря, усложняет ситуацию стратегическую, связанную с самым главным — здоровьем. Сказанное вовсе не означает: хочешь быть здоров — откажись от автомобиля. Я знаю немало людей, пользующихся машиной в высшей степени разумно. Их принцип: минимум коротких поездок, максимум дальних. Дальние поездки — это отпуск всей семьей, вылазки за город в выходные дни с лыжами, байдаркой или палаткой, а в рабочие дни — поездки в парк или зону отдыха, чтобы провести там беговую тренировку.

Однако вернемся к нашим пешеходам. В Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день — 10 000 шагов. Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов — одна из причин того факта, что по продолжительности жизни среди мужчин Япония занимает третье место в мире — 73,1 года.

Попробуем перевести японскую норму на язык цифр. Средняя длина шага — 70—80 сантиметров. В советской спортивной медицине и лечебной физкультуре существуют такие характеристики ходьбы в зависимости от темпа и скорости.

Очень медленная — от 60 до 70 шагов в минуту (2,5 — 3 км в час).

Медленная — от 70 до 90 шагов в минуту (3—4 км в час).

Средняя — от 90 до 120 шагов в минуту (4—5,5 км в час).

Быстрая — от 120 до 140 шагов в минуту (5,5—6,5 км в час).

Очень быстрая — более 140 шагов в минуту (свыше 6,5 км в час).

Для людей растрепированных и тучных, но не имеющих патологии в сердечно-сосудистой системе, разработана программа постепенного увеличения нагрузки (см. с. 40).

Эта программа ограничивается средним темпом ходьбы. Но программу можно экстраполировать и, не увеличивая продолжительности ходьбы (все-таки не каждый человек может уделить оздоровительной ходьбе больше часа в день), постепенно наращивать скорость. Обычные способы самоконтроля помогут избежать перенапряжения.

Практически каждый мужчина, не имеющий патологии в сердечно-сосудистой системе, независимо от своего возраста, достаточно легко может довести скорость ходьбы до быстрой, даже до ее верхней границы — 140 шагов в минуту. Час ходьбы в таком темпе — это почти японская норма (точнее — около 8,5 тысяч шагов; до нормы нужно «доходить» еще 10 минут; их каждый легко и пе-

Неделя	Темп шагов в мин	Продолжительность ходьбы в мин	Длина дистанции в км
I	80	30	1,8
II	85	45	2,7
III	90	45	3,3
IV	90	50	3,4
V	90	55	3,7
VI	95	55	3,8
VII	95	55	3,8
VIII	100	55	4,1
IX	100	60	4,5

заметно набирает в течение дня). Но «свой» час надо ходить систематически и целенаправленно. Остается заметить, что за это время человек проходит 6—7 км, потребляет примерно 1300—1500 миллилитров кислорода в минуту и расходует до 450—500 килокалорий. Кстати, по системе Купера, речь о которой впереди, он набирает более 30 очков в неделю, что в общем-то свидетельствует о хорошем состоянии здоровья.

Бег по Лидьярду

Знаменитый новозеландский тренер Артур Лидьярд считается одним из зачинателей столь популярного ныне оздоровительного бега.

Вот что писал Лидьярд в книге «Бег к вершинам мастерства»:

«Я верю, что всякий мужчина под пятьдесят лет со здоровым сердцем может вернуть ушедшие годы. Все, что для этого требуется, — это вставать на полчаса раньше, отправляться в ближайший парк и бегать от 5 до 15 минут. Если вы будете делать это регулярно и после пробежки освежаться под душем или принимать ванну, вы более чем компенсируете потерю времени, которое раньше проводили в постели...

У человека среднего возраста, который регулярно бегает, появляется новый интерес к жизни. Человек начи-

нает следить за своей диетой и здоровьем. Подобно юному спортсмену, он обнаружит, что его пульс снизился и все, что он делает, стало даваться ему значительно легче.

Я не просто предполагаю, что так будет. В Новой Зеландии я уже заинтересовал бегом немало людей среднего возраста, вовлек их в регулярные пробежки, и они уже почувствовали пользу от их новой деятельности. При этом некоторые никогда серьезно не занимались бегом или другими видами спорта...

Вероятно, вам не хочется показываться на виду у ваших соседей в трусах и тапочках. Я согласен, их насмешки могут раздражать. Хорошо, поезжайте в парк, где вас не увидят. Не позволяйте соседям «выбить» вас из важного дела. Имейте в виду: как только соседи поймут, что вы к этому делу относитесь вполне серьезно и оно приносит вам пользу, возможно, что они присоединятся к вам.

Начинать нужно с легкого бега в течение 5 минут в темпе ходьбы. Постепенно увеличивайте пробежки сначала до 10, затем до 15 минут, а когда мышцы привыкнут к работе, — до получаса. Если у вас появится боль в мышцах ног, не бросайте из-за этого занятий. Единственный путь преодолеть боль и напряженность в мышцах — поддерживать бег согласно вашей тренировочной программе.

Вечером выполняйте подскоки, прогрессируя здесь точно так же, как в беге. Время и темп движений увеличиваются постепенно. Подскоки являются одним из лучших средств избавления от лишнего жира. Когда вы сможете выполнять подскоки в течение получаса, включите в каждые 3 или 4 минуты подскоков 1 минуту взрывных прыжков, подобно тому как бегун включает скоростные рывки в различные части своей беговой тренировки. Рекомендуется делать и другие всевозможные упражнения на подвижность, памятуя при этом, что главной целью является снижение веса и увеличение гибкости тела.

Когда вы даете нагрузку на ноги, вы вкладываете в работу намного больше усилий, чем в упражнения с нагрузкой на руки. Ваше сердце при этом работает быстрее, кровь циркулирует по венам и артериям также с большей скоростью, а желаемые результаты достигаются скорее...

Всякий, кто подготавливается постепенно, как предлагаю я, найдет бег на несколько миль делом посильным для себя, даже если он в течение многих лет не занимался спортом активно.

Однако прежде, чем начать тренировку, сходите к врачу и проверьте сердце. Не зарывайтесь в начале подготовки. Все придет в свое время.

Кроме физиологической пользы, которую дает регулярный бег, вы испытаете и моральный подъем просто оттого, что осознаете себя физически подготовленным человеком».

Раз, два, побежали!

Один из наиболее надежных и в то же время простых вариантов освоения дистанций бега предложен известным хирургом академиком Николаем Михайловичем Амосовым. Его программа рассчитана на 12 недель ежедневных тренировок. В первую неделю — 2 минуты очень медленного бега, во вторую — 3, в третью — 4, в четвертую — 5, в пятую — 6, в шестую — 7, в седьмую — 9, восьмую — 11, девятую — 13, десятую — 15, одиннадцатую — 18, двенадцатую — 20 минут. Примерно так начинал и сам Николай Михайлович, будучи уже человеком немолодым, но вполне крепким. Темп бега здесь самый минимальный — как при быстрой ходьбе или чуть-чуть резвее. Говорить об увеличении темпа можно лишь тогда, когда человек без чрезмерного напряжения бежит в течение 15—20 минут.

Бег настолько естествен и прост, что не требует специального обучения технике. Однако некоторые положения полезно зафиксировать.

Туловище при беге держится прямо при небольшом естественном наклоне вперед. Руки слегка согнуты в локтях и движутся в направлении вперед-назад. Руки и верхняя часть туловища максимально расслаблены. Надо специально следить за тем, чтобы были расслаблены кисти рук и мышцы лица. За расслабленностью кистей и лица следите во время бега постоянно. Иначе не избежать ненужного закрепощения.

Стопа касается грунта пяткой и перекатывается на всю ступню с пятки на носок. Здесь могут быть варианты, связанные с качеством постановки ноги на грунт. Лучше ставить стопу без удара, мягко. Люди пожилые нередко бегут с очень невысоким подниманием ног, как бы «шаркая» по грунту, так им удобнее.

На начальном этапе занятий длина шага небольшая — 1—2 ступни. Известный специалист по биомеханике про-

профессор Дмитрий Дмитриевич Донской рекомендует ставить ногу на грунт, слегка «косопя». Для того, чтобы прочувствовать это движение, он советует перед постановкой ноги на землю слегка задержать ее в воздухе и расслабить. Носок ноги при этом чуть-чуть повернется вовнутрь. Это и будет его правильным положением. В дальнейшем каждый бегун непроизвольно приспособится к наиболее удобной и приемлемой для него величине шага и технике бега.

В первый месяц занятий во время бега рекомендуется дышать через нос. Носовое дыхание является своего рода индикатором темпа бега. Олимпийский чемпион Петр Болотников говорил: «Пока дышу через нос — все в порядке. Открыл рот — значит, становится трудно». Такой контроль за интенсивностью беговой нагрузки в полной мере относится и к оздоровительному бегу. Пока человек дышит через нос, нагрузка адекватна его возможностям. Правда, у немалого числа людей носовое дыхание нарушено. Даже при минимальном, вполне доступном им темпе бега они дышат через рот и нос одновременно. На них «правило Болотникова» не распространяется. Не следует подстраивать темп дыхания под счет шагов. Дыхание — акт непроизвольный. Чем меньше думать на бегу о том, как дышать, тем лучше.

Упражнение номер один

После длительной дискуссии группа американских врачей опубликовала список физических упражнений, оказывающих наиболее эффективное положительное воздействие на здоровье человека. Учитывалось влияние этого упражнения на: 1) общее самочувствие; 2) повышение выносливости, что отражает состояние сердечно-сосудистой и дыхательных систем; 3) снижение веса тела; 4) снижение уровня гипоксии; 5) нормализацию и укрепление нервной системы.

Наиболее полезным для здоровья упражнением был назван бег. Следом в списке идут езда на велосипеде и плавание.

При занятиях бегом активизируются практически все наши органы и системы. Особенно большая работа выпадает на долю сердечно-сосудистой системы, которая при беге интенсивно снабжает кислородом ткани организма. Бег полезен тогда, когда его длительность и интенсивность

не превышают возможностей нашего организма. Как говорят специалисты, нагрузка в этом случае адекватна. При такой нагрузке постепенно укрепляется сердечная мышца; улучшается качество кровеносных сосудов, происходит их постепенное очищение; улучшаются свойства крови; повышается кровоснабжение тканей (а значит, и их функционирование); усиливаются обменные процессы; интенсивно выводятся продукты распада; утилизируются жировые излишки; улучшается работа эндокринной системы; нормализуется деятельность нервной системы; вследствие ритмичных сотрясений и вибрации происходит своеобразный массаж внутренних органов, укрепляются мышцы ног и туловища.

К тому же бег можно смело считать едва ли не самой доступной формой оздоровительных физических упражнений. За малыми исключениями, речь о которых впереди, бегать могут все, вне зависимости от возраста и степени подготовленности. Каждому бег (при правильном дозировании, конечно) принесет свою пользу.

Техника бега настолько естественна, что совершенно не требует специального обучения. Если есть еще, к сожалению, среди нас люди, не умеющие плавать, ездить на велосипеде или кататься на коньках, если можно встретить тех, кому в силу каких-то причин не доводилось вставать на лыжи, то бегать приходилось в своей жизни всем. Правда, многие успели забыть, как это делается. Но вспомнить, право, ничего не стоит.

При всем том бег на удивление неприхотлив в смысле условий для оздоровительных занятий. Лучше всего бегать, конечно, в парке, в лесу или на стадионе. Но вполне допустимы оздоровительные тренировки во дворе или на обычной улице. Есть немало людей, которые во время поездок бегают (на месте, разумеется) в тамбуре поезда или в салоне самолета. Многие, особенно в начальный период тренировок, когда сам бег длится всего 1—2 минуты, предпочитают бегать дома по комнатам или же на месте. Один читатель даже писал нам как-то, что разработал методику бега вокруг стола: минуту по часовой стрелке, минуту — против часовой стрелки.

Бег обладает удивительным свойством: при минимальных материальных затратах давать в единицу времени максимальный физиологический эффект. К тому же он очень удачно сочетается с большинством других оздоровительных упражнений, особенно с упражнениями на раз-

витие гибкости и силы. Гантельную гимнастику, подтягивание на перекладине, всевозможные наклоны, повороты, любые варианты дыхательной гимнастики (включая задержки дыхания или гимнастику Стрельниковой) можно с одинаковым успехом делать и до и после бега. Эффективность различных упражнений в данном случае не просто суммируется, а умножается.

С точки зрения врача

Итак, бегать можно почти всем. Что же кроется за этим «почти»? Говорят, допустимо бегать всем, кроме тех, у кого состояние здоровья настолько плохое, что одышка бывает даже без нагрузки, в положении лежа. Но это самое общее определение.

Как утверждает кандидат медицинских наук Е. Г. Мильпер, много лет бегающий на сверхдальние дистанции и изучающий бег на кафедре физиологии Смоленского института физкультуры, согласно сложившейся врачебной практике, не подлежат допуску к занятиям оздоровительным бегом люди, страдающие: 1) врожденным пороком сердца; 2) митральным стенозом; 3) недостаточностью кровообращения; 4) выраженным расстройством сердечного ритма; 5) тромбофлебитом нижних конечностей.

Нельзя бегать при обострении любого, в том числе простудного, заболевания, при обострении хронической болезни. Вместе с тем следует знать, что степень проявления любого заболевания и характер течения болезни очень индивидуальны. Например, при гипертонической болезни II стадии в одних случаях бегать можно, а в других бег противопоказан категорически. Вопрос может быть решен только при непосредственном обследовании.

Очень часто, даже при отсутствии серьезных заболеваний, рекомендуется в качестве оздоровительного средства не бег, а ходьба. Но это — временная мера: после определенного периода тренировок в ходьбе можно постепенно переключаться на бег.

Нельзя обойти молчанием огромную категорию людей, психологически абсолютно не готовых к беговым тренировкам. Это прямое следствие всеобщей привычки к комфорту. Ведь лучшие умы человечества, рассуждают обычно, во все времена стремились создать условия для максимального облегчения человеческого труда и быта.

И вот теперь, когда работа в большинстве профессий, а также в быту избавлена в основном от физического напряжения, людям предлагают физическую нагрузку, казалось бы, не вызванную жизненной необходимостью. Решиться взвалить на себя эту нелегкую нагрузку и выполнять ее систематически — непросто. Трудности усугубляются обычно чрезмерным весом тела, а также дефицитом свободного времени и боязнью стать объектом чьих-то досужих насмешек. Кроме того, есть немало и тех, кто привык совершенно пренебрежительно относиться к своему здоровью, не считая заботу о нем делом достойным серьезных усилий. Возможно, это в какой-то степени является следствием и обратной стороной замечательного нашего социального завоевания — бесплатной медицинской помощи. Любопытно, что, как правило, те, кто не привык всерьез заниматься своим здоровьем, отличаются панической мнительностью.

Однако от этой массы постепенно откалывается все больше «небегунов», пересмотревших свои позиции под влиянием жизненных обстоятельств и красноречивых примеров, которые в изобилии предлагают нам люди, успешно практикующие бег.

Что же касается чисто медицинских противопоказаний к занятиям бегом, то число их по сути дела весьма ограничено. Целый ряд заболеваний, при которых, как еще недавно казалось, занятия оздоровительным бегом были невозможны, сейчас «открыты» для бега. Все больше врачей берут бег на вооружение не только как средство постепенной реабилитации после перенесенной болезни, но и в качестве терапевтического средства.

Наведаться к врачу, прежде чем начать беговые тренировки, целишнее никому. Хотя бы для того, чтобы получить основные сведения о состоянии своего организма, которые впоследствии можно будет сравнить с показателями, полученными в результате оздоровительных занятий. Но совершенно необходим визит к врачу перед занятием бегом в следующих случаях: 1) при плохом самочувствии; 2) при возрасте старше 40—45 лет, если самочувствие неважное; 3) после обострения любого заболевания (кстати, даже после невинного насморка или легкой простуды желательно на несколько дней воздержаться от бега, пока не ликвидируется общая интоксикация организма); 4) при любом хроническом заболевании. Желательна консультация во врачебно-физкультурном

диспансере или кабинете лечебной физкультуры поликлиники, где есть специалисты, хорошо знающие особенности беговых тренировок.

Доза бега

Член-корреспондент АМН СССР Игорь Константинович Шхвацабая, директор Института кардиологии имени А. Л. Мясникова, утверждает: «Я убежден, что в идеале одни лишь научно обоснованные физические нагрузки и режим — без каких бы то ни было лекарств — должны способствовать оздоровлению человека, расширению диапазона его возможностей, усилению его приспособительных, защитных «бастонов».

Тренировки необходимы всем. Но нагрузки должны быть адекватны состоянию человека. Умеренные полезны больным, чтобы исподволь, но неуклонно тренировать приспособительные возможности, и здоровым, чтобы их укреплять, и, наконец, спортсменам, чтобы развивать их еще больше. Весь вопрос в дозировках, в постепенности нарастания нагрузок на всех этапах. Покой же вреден всегда».

Константин Филиппович говорит:

— Мне кажется, настойчиво рекомендуя всем людям какую-то одну формулу бега, мы допускаем ошибку. Вариантов бега много. Лидьярд и его последователи утверждают, что каждого человека можно сделать марафонцем, причем он будет получать огромное удовольствие от многокилометровых пробежек. Я знаю десятки людей (их, конечно, сотни и тысячи, но я знаю десятки), для которых высшее блаженство — пробежать 15—20 километров. Такой бег дает им оптимальную физическую нагрузку и приносит большое моральное удовлетворение. Я же, вероятно в силу своего темперамента, не испытываю в подобных случаях положительных эмоций. Я предпочитаю 2—3 километра темпового бега (безразлично — утром до работы или вечером после рабочего дня), а в заключение — бег в гору. Мне повезло: я живу в доме, который стоит у самой вершины горы Благодать. От подножия горы до моего дома — 750 метров. В невысоком темпе пробежать это расстояние — для меня истинное удовольствие, благодать, простите за каламбур. Гора наша очень красивая, хотя и довольно крутая. Запомнилась мне такая мелочь: весной 1936 года понадобилось за чем-то срочно забежать

к приятелю, а жил он метрах в трехстах над подножием. Я был крепким 35-летним парнем, но в беге не тренировался. Добежал, помню, снизу до его дома и едва смог отдышаться. А сейчас, спустя сорок лет, бегаю — и никакой одышки.

— Простите, Константин Филиппович, похоже, вы хотите сказать, что сейчас ваш организм функционирует лучше, чем тогда, когда вам было 35 лет?

— Я этого утверждать не могу. Все-таки в ту пору я много занимался спортом, был совершенно здоров, но бегать в гору, видимо, не умел. Сейчас я тоже не жалею о здоровье, но ведь мы с вами знаем, что мне — 75 лет. Этого недостаточно, чтобы чувствовать себя стариком, но в самый раз, чтобы не предаваться иллюзиям. Конечно, в те времена я был более быстрым, сильным и гибким, чем сейчас, но нагрузка, которую я тогда предложил своей сердечно-сосудистой системе, оказалась неадекватной ее возможностям. Впоследствии регулярная беговая тренировка, при которой нагрузка на сердечную мышцу возрастала постепенно, расширила диапазон возможностей сердечно-сосудистой системы. Тренировка позволила не только компенсировать процессы старения в этой системе, но и сделать ее более мощной, чем в молодые годы. Человеку ведь важно не просто прожить долго, а прожить долго, оставаясь здоровым, а не немощным и дряхлым!

— Хорошо, Константин Филиппович, я допускаю, что благодаря регулярным тренировкам сердце пожилого бегуна становится все более мощным. Но мне трудно представить, что процесс этот будет постоянно идти по восходящей...

— Рано или поздно, но годы скажутся. Тренируя сердце, мы замедляем старение, однако совсем избавиться от него, конечно же, не сможем. С годами организм все-таки утрачивает пластичность, значительно уменьшается способность совершенствоваться под воздействием среды, в том числе и таких ее благоприятных факторов, как физическая тренировка. Поэтому пожилому человеку чрезвычайно важно уметь прислушиваться к себе, давать организму нагрузку, полностью адекватную его возможностям.

Вы, вероятно, слышали, что недавно в Киеве скончался профессор Владимир Степанович Нестеров. Это был известный кардиолог, страстный любитель и пропагандист бега. В молодости спортом он не занимался, бегать начал

в возрасте 55 лет, когда почувствовал, что сердце его быстро слабеет, что из-за хронической физической перегрузки вот-вот может произойти катастрофа. Как специалист Нестеров понимал, что спасти его может небольшая, но систематически производимая нагрузка, которая должна возрасти очень постепенно, по мере укрепления сердечной мышцы. Бегать он начал в совсем невысоком темпе до 400—500 метров за тренировку. Владимир Степанович был человеком не слишком молодым и не очень здоровым, да к тому же и грузным, поэтому он увеличивал нагрузку крайне медленно и осторожно. Тренировался он регулярно и тем не менее через семь лет добрался лишь до двухкилометровых пробежек, а еще через пять лет — до трехкилометровых. Это образец правильного, осмотрительного отношения пожилого и нездорового человека к бегу...

— И все-таки профессор Нестеров умер вскоре после очередной пробежки. Отказало сердце! Я неплохо знал Владимира Степановича, не раз бывал у него дома, и мне очень жаль этого милого человека. Должен сказать, Константин Филиппович, что на многих, особенно на врачей, тяжелое впечатление произвело именно то, что Нестеров умер после бега.

— После бега, вовсе не значит из-за бега. Связь здесь сомнительная и недоказанная. В конце концов, миллионы людей умирают в постели, но это не дает оснований утверждать, что они умерли потому, что легли в постель. Я уверен, что если бы Нестеров не начал бегать, то он умер бы лет на пятнадцать раньше. Его беда в том, что, начав бегать очень аккуратно и осмотрительно, он впоследствии под впечатлением больших своих успехов утратил осторожность. В последние годы он ежедневно пробегал по 5—10 километров и больше. В день, когда ему исполнилось 72 года, он пробежал 20 километров, а позднее нередко преодолевал по 20—25 километров. Вот послушайте, что он сам писал в статье «Бег и сердце» за год до своей смерти: «Начиная бег, я хорошо знаю, что через 30 минут (5 километров по дорожкам парка) у меня повысится содержание кислорода в крови, появится ощущение некоторого облегчения, и я побегу быстрее. Так же, как и другим, мне хочется тогда бежать быстрее и больше, кажется, что я могу пробежать двадцать, двадцать пять километров (изредка я это и делаю). К десятому километру невесть откуда берутся новые силы, поги

работают «сами по себе». Бежится легко, просто, думается о чем-то постороннем. Порой о сложном, иногда — о приятном. Иногда мечтается. Остается только следить за тем, чтобы не попасть в канаву, яму или под машину».

Видите, Нестеров — в его-то годы! — заставлял себя преодолевать трудности длительного бега (он ожидал «ощущения некоторого облегчения», значит, ему было достаточно тяжело). Он это делал совершенно сознательно, зная, что наградой будет изумительное состояние блаженства. Видимо, стремление к этому состоянию было столь велико, что заставляло идти на риск. Состояние эйфории очень коварно, оно порой вынуждает забывать об осторожности, о том, что у стареющего организма адаптационные возможности ослаблены, что после 60—65 лет нагрузки следует снижать, даже если кажется, что они вполне переносимы...

— Простите, Константин Филиппович, я вас перебыю. То, что вы рассказываете, не совсем соответствует вашему личному опыту. В 1969 году (в возрасте 68 лет) в финале кросса «Правды» вы пробежали 3 километра за 13.27; год спустя — за 13.32, а в 1971 году — за 12.50 (!). В 70-летнем возрасте вы не только не снизили нагрузки, но и значительно улучшили личное достижение.

— Я — старый и опытный спортсмен. Результат 12.50 был для меня далеко не предельным. Так же, как и зарядка с гирями не вызывает у меня перегрузок. Вы в этом убедились. За десятилетия занятий спортом я научился слушать и понимать свой организм. Опыт и обостренная интуиция подсказывают мне отдаленные симптомы опасности. Еще не так давно я плавал в море круглый год. Это доставляло мне большое наслаждение. Но зимнее плавание — очень большая встряска для организма, слишком большая в моем возрасте. Пришлось от нее отказаться. Зимой я иногда позволяю себе лишь окунуться в море, но это бывает только в солнечные и безветренные дни.

Человек, всю жизнь занимающийся спортом, имеет хотя бы то преимущество перед человеком, который схватился в зрелом или пожилом возрасте, что сохранил хорошую двигательную память и умение тонко ориентироваться в своих ощущениях. Я знаю немало людей, пристрастившихся к бегу в поздние годы. Для многих из них пробежки превратились в праздник, и за таких бегунов можно лишь порадоваться. Они не только обрели

источник наслаждения, но и на долгие годы гарантировали себе крепкое здоровье, работоспособность, бодрость. Им — лишь одно предостережение: пресыщение в беге не менее опасно, чем пресыщение в еде; пусть после каждой пробежки остается неудовлетворенное желание побегать еще чуть-чуть. Очень многие, приняв твердое решение начать беговые тренировки, идут к своей цели через страдания, боль, преодоление. Если они молоды и здоровы, пусть преодолевают себя! Но вот после 35—40 лет защитные силы организма уже не те, и добиться цели в данном случае, вероятно, лучше не решительным штурмом, а долгой и терпеливой осадой крепости. В этом возрасте надо набраться терпения и соблюдать принцип постепенности самым строгим образом: увеличивать дистанцию и скорость бега очень последовательно — месяцами и даже годами, чтобы исключить перенапряжение. Особенно тщательно нужно дозировать бег людям не совсем здоровым. От дозы зависит, станет ли бег спасительным лекарством или превратится в опаснейший яд.

Приключение XX века

Чем длительнее бег и чем выше его интенсивность (до определенного предела, разумеется), тем больше его оздоравливающее воздействие на организм. Опасность в том, что большие дозы бега могут оказаться чрезмерными для организма и вместо пользы принесут вред, причем ущерб этот может оказаться необратимым. Значит, каждый бегающий человек должен научиться так дозировать свою нагрузку по объему и по интенсивности, чтобы она принесла ему максимальную пользу, но не создавала риска для здоровья.

Это дело тонкое. Мы уже говорили о самых минимальных беговых нагрузках, о совсем легком беге. Но со временем, когда такой бег станет привычным и нетрудным, он перестанет воздействовать на организм. Бегаая так, здоровый человек избавится от гипокинезии — недостаточной двигательной активности, но останется подверженным гиподинамией — недостаточному физическому напряжению. Такому человеку надо переходить на дозы более ощутимые, расстаться с трусцой для серьезных беговых нагрузок.

Поясним. Оздоровительный бег нередко называют бегом трусцой. В спортивной тренировке, да и вообще

в русском языке под понятием «бег трусцой» подразумевают бег с полным расслаблением, семенящими (ступня-полторы), но довольно быстрыми (до 150—180 в минуту) шагами. Во время напряженных тренировок спортсмены используют бег трусцой для отдыха, полного расслабления мышц. В оздоровительном беге трусца используется лишь на первом этапе занятий, когда организм еще не приспособился к новой для него нагрузке. Довольно скоро регулярно тренирующийся человек непроизвольно переходит на более широкий размашистый и пружинящий шаг, увеличивает темп. Все это трудно назвать бегом трусцой.

В природе не существует универсальной схемы бега, подходящей для каждого. Надо постоянно искать свой собственный вариант, наиболее полно отвечающий запросам конкретного человека. Сколько бегунов — столько систем, но общие закономерности, конечно, есть. К примеру, добившись неплохого уровня тренированности, при котором человек без чрезмерного напряжения бежит в течение 20—30 минут, можно подумать об усложнении занятий, так как постоянное повторение хорошо освоенной нагрузки перестает повышать функциональные возможности организма. А эти возможности повышаются только на фоне повышенных, трудных нагрузок, на фоне усталости.

Так что, миновав начальный этап, нужно бегать, «через усталость», испытывая трудности, хорошо потеть. Да, начать трудно, продолжить — тоже нелегко. Заставлять себя приходится постоянно. Опыт показывает, что примерно в течение всего первого года регулярных тренировок бег сопряжен с достаточно большими волевыми усилиями, связанными, правда, не столько с преодолением усталости при занятиях, сколько с соблюдением дисциплины на тренировках, необходимостью регулярно, преодолевая лень, выходить на пробежки, до конца выполнять поставленную задачу.

Потом тоже приходится делать усилия над собой, но тогда они будут уже чаще связаны именно с необходимостью терпеть усталость и физические затруднения. Зато после первого года тренировок, а у многих и раньше, все чаще появляется непередаваемое ощущение радости бега. Если прежде положительные эмоции появлялись после тренировок и были связаны с улучшением самочувствия и удовлетворением от успешного преодо-

ления себя и своих слабостей, то теперь к этому прибавляется и радость от самого процесса бега. Радость, пробивающаяся через усилия, трудности, пот.

Человек, перешагнувший этот рубеж, уже не мыслит себя без бега, приносящего состояние душевного благополучия, комфорта, близкого к эйфории. Явление это чрезвычайно распространенное. Такие бегуны называют себя «лосями», именно они выходят на старты стайерских и марафонских забегов. Бег для них уже не средство оздоровления, а физическая и психическая потребность, которая находит обоснование в свете недавних открытий английского исследователя М. Каразерса, работы которого подтвердили данные об улучшении деятельности эндокринной системы во время бега. Он обнаружил гормон норепинефрин, количество которого удваивается при длительном беге в оптимальном режиме, устраняя депрессивные состояния, порождая оптимизм и состояние душевного комфорта. Оно стоит того, чтобы тратить время на пробежки, преодолевая ложное чувство неловкости и истинные трудности от немалого физического напряжения...

Установлено, что наиболее эффективна нагрузка волнообразная, не дающая организму приспособиться настолько, чтобы перестать на нее реагировать. Кандидат медицинских наук Е. Г. Мильнер рекомендует бегать трижды в неделю в следующем режиме. При стаже занятий до 6 месяцев: среда, пятница и воскресенье — по 20 минут. В следующие полгода можно воскресную пробежку увеличить до 30 минут. При стаже тренировок от года до трех лет: среда — 30 минут, пятница — 20, воскресенье от 40 до 60 минут. Опытные бегуны, за плечами у которых 5—6 лет тренировок: среда — 40 минут, пятница — 20, воскресенье — 60—120 минут. Остальные дни недели, по мнению Мильнера, необходимы для полного восстановления организма после большой нагрузки. При хорошем самочувствии можно дополнительно включить во вторник и (или) четверг 15—20 минут очень легкого бега.

Опытным бегунам он рекомендует двухнедельный цикл, при котором в одно воскресенье пробегается почти максимальная дистанция, а в следующее — ее половина. При этом допустимо чередование нагрузок не только по длительности, но и по интенсивности. Скажем, в воскресенье бег длительный, но в низком темпе, а в среду —

более короткий, но быстрый бег. В любых вариантах пульсовый режим не должен превышать возрастных норм.

Кеннет Купер, отвечая на вопрос, чем отличается джоггинг (трусца) от обычного оздоровительного бега, сказал: «Скоростью». Если милю пробегают за 9 минут или медленнее — это джоггинг; если быстрее 9 минут — это бег. Миля — 1609 метров. Значит, мы можем считать трусцой бег, при котором 1 километр преодолевается за 6 минут или медленнее. Более быстрый бег — это уже не трусца. А наибольший оздоровительный эффект, как показывает практика, дает бег без чрезмерного напряжения, длящийся час-полтора. Бегун же, хорошо освоивший полутора-двухчасовой бег, — это всегда абсолютно здоровый человек.

...Мне приходилось беседовать со многими любителями бега. Едва ли не каждого я спрашивал о причинах его увлеченности. Ответы, естественно, были самыми разными. Поразил меня один немолодой служащий. Он говорил: «Если честно сказать, то я живу довольно скучно. Так уж случилось, что работой своей я не увлечен, с окружающими схожусь плохо. Но вот пришел в мою жизнь бег. Каждая тренировка — новые задачи, новые эмоции, новая борьба. Я жду пробежек как праздника, потому что знаю: бег уведет меня от повседневности, от надоевших забот и мелких проблем; уже не говоря о радости, вызванной ощущением своего здоровья, я предаюсь наслаждению от знакомства с новыми пейзажами лесов, парков и полей, от спортивной борьбы с собственной инертностью и ленью. В этой борьбе я каждый раз побеждаю! Как же мне не любить бег, если он снова и снова приносит мне радость победы! Знаете, я даже замечая, что стал явно контактнее, добрее к людям, оптимистичнее. Когда-то мальчишкой я играл в индейцев, в пиратов. Но в жизни моей не было особых приключений. Теперь я готовлюсь к каждому пробегу как к интереснейшему и таинственному приключению, где я непременно одержу славную победу».

Ван Аакен: жизнь для бега

Доктора Эрнста ван Аакена называют «немецким Купером», «Лидьярдом с Рейна», о нем ходит немало легенд, в которых молва приписывает ему даже то, чем он никогда не занимался. Впрочем, легенды сла-

гают лишь о тех, кто этого достоин, а сделано ван Аакеном действительно много.

В университете он изучал астрономию, физику, философию. Потом увлекся медициной. Много занимался спортом — гимнастикой, прыжками с шестом, легкоатлетическим десятиборьем, бегом на средние и длинные дистанции. Методику стайерской тренировки ван Аакен разрабатывал совершенно профессионально, положив в ее основу длительный бег в невысоком темпе, позволяющий, по его мнению, наиболее оптимально совершенствовать сердечно-сосудистую систему. В специальной печати все чаще появлялись тогда его статьи на медицинские и спортивные темы. В медицине он работал над проблемами лечения с помощью физических упражнений, в спорте — над повышением результатов при активном воздействии медицины и врачебного контроля.

В маленьком прирейнском городке Вальдниле, расположенном вблизи голландской границы, ван Аакен вел частную врачебную практику и создал спортклуб, где тренировал бегунов. Тренерская деятельность ван Аакена была на редкость успешной. В крохотном Вальдниле он подготовил 14 чемпионов ФРГ.

Об искусном враче из Вальдниля, заставлявшем больных бегать и проделывать всевозможные физические упражнения, хорошо знали в стране. Применяя все тот же метод длительного бега в невысоком темпе, но в иных, но спортивных, а лечебных дозировках, ван Аакен добивался поразительных результатов. Еще в 1950 году один его пациент, перенесший два инфаркта, пробежал дистанцию полного марафона.

В 1964 году ван Аакен создал «Союз пожилых стайеров», который объединяет бегунов среднего и пожилого возраста из 29 стран. Союз ежегодно проводит чемпионаты мира по бегу для всех возрастов начиная с 40-летнего.

С поразительной страстностью он сражался за бег: убеждал колеблющихся, заставлял ленивых, обличал скептиков, проводил исследования, бегал, бегал, бегал. И вот — трагический удар судьбы: во время очередной тренировки (в дождь и туман) его сбил автомобиль. Шоковое состояние, тринадцать операций, ампутация обеих ног...

Мы встретились на трибуне дюссельдорфского «Рейнштадиона» в месте, специально отведенном для инвалидов на колясках. Доктор весел и улыбчив. Больше всего

его интересует популярность оздоровительного бега в Советском Союзе — формы занятий, рекомендации врачей, количество бегунов. Внимательно слушает, а потом рассказывает о системе здравоохранения в ФРГ: «Болезнь у нас — дорогое удовольствие. Вот клиники и стремятся непрерывно увеличивать количество коек, а больным все чаще рекомендуют постельный режим. С каждым годом растет число больниц и мест в них, но количество больных растет еще быстрее. Тенденция стремительно нарастает. Похоже, что скоро все жители нашей страны разделятся на тех, кто лежит в больницах, и на тех, кто за ними ухаживает. Как разорвать этот порочный круг? Свести постельный режим до минимума! Больному человеку в большинстве случаев щадящий режим противопоказан. Ему нужна максимально возможная двигательная активность, которая увеличивает поступление кислорода к клеткам и тканям. Кислород, усиленный обмен веществ — вот мои козыри в борьбе с болезнями».

Ван Аакен выпустил книгу под характерным названием «Нещадящая терапия», в которой суммирует итоги своей 40-летней врачебной практики и научных изысканий. В противовес щадящему режиму при многих тяжелых заболеваниях он выдвигает тезис об активизации внутренних ресурсов больного.

Говоря о беге, он далеко не всегда имеет в виду общепринятую норму нагрузки. Есть пациенты, рецепт для которых выглядит так: 10 метров медленного бега + 20 метров ходьбы + 10 метров бега + 20 метров ходьбы. По его мнению, здесь важно не столько физиологическое воздействие движения, сколько психологическое осознание больным своей активной позиции.

«К сожалению, — жалуется мне ван Аакен, — наши врачи уповают только на могущество химии, лучевой терапии и хирургии. Принципы современного лечения в ФРГ почти не отличаются от тех, что были приняты в прошлом веке, когда медицина не имела понятия об адаптационных возможностях человека и его защитных силах. Конечно, лечить по старинке спокойнее, никто не упрекнет в случае неудачи. Но ведь задача врача не в том, чтобы перестраховаться, а чтобы принести больному максимальную пользу. Польза от дозированного бега, от умеренного питания, от совершенствования защитных сил организма несомненна. Мне по большей части приходит-

ся иметь дело не просто с больными, а с больными запущенными, долго, но безрезультатно лечившимися у других врачей. Но эффективность моего лечения налицо — я регулярно публикую описание случаев из моей практики. Они производят впечатление на широкую публику, но не на официальную медицину, которая со мной хоть и не спорит, но и к доводам моим прислушиваться не желает. Современный врач должен быть подтянутым, спортивным, являя собой пример для пациентов. Но хотя сейчас уже много известно о лечебном воздействии физических упражнений, наши врачи, к сожалению, гораздо лучше разбираются в сортах вин и в ресторанных меню, чем в назначениях, связанных с лечебным бегом».

Прекрасно понимая, как важно изменить точку зрения медицинской общественности на спортивные занятия, ван Аакен организовал ассоциацию медиков — любителей бега. Ряды этой ассоциации растут очень быстро, все больше западногерманских врачей осознают угрозу, нависшую над обществом.

— В человеке неистребим соревновательный дух, — говорит ван Аакен. — Каких только видов состязаний не придумали люди, границы современного спорта расширяются непрерывно. Нет соревнований лишь одного вида — на звание чемпиона по здоровью.

— Но ведь нет и общепризнанных параметров, определяющих уровень, степень здоровья, — возражаю я собеседнику.

— О количественных характеристиках говорить действительно трудно, — соглашается ван Аакен, — но в конечном счете они свелись бы к состоянию различных органов, систем и тканей, причем важнейшим показателем следует считать состояние сердечно-сосудистой системы. Жизненные возможности сердца и кровеносных сосудов характеризует такое физическое качество, как выносливость. А выносливость применительно к спортивным представлениям — это способность пробегать те или иные расстояния. Поэтому я считаю самыми здоровыми людьми ходоков, стайеров и марафонцев. Если бы существовало звание чемпиона мира по здоровью, его следовало бы, по-моему, присудить 35-летнему новозеландцу Зигфриду Бауэру. За 18 дней он пробежал через всю Новую Зеландию, преодолев с севера на юг 2100 километров. Затем Бауэр за 12 дней пробежал 1000 миль (1600 километров) в Африке. Я организовал для него 170-кило-

метровый пробег в ФРГ, который транслировался по телевидению. После пробега было проведено углубленное обследование. Вот его некоторые результаты: рост 168 сантиметров, вес 58 килограммов, давление 100 на 75, пульс в покое — 45, емкость легких — 5,1, объем сердца — 1015 кубических сантиметров, анализ крови и мочи показал цифры значительно лучше норм.

Точку зрения ван Аакена относительно пользы сверхдальних пробегов разделяют многие специалисты. Калифорнийский врач Томас Бэсслер, председатель американской ассоциации медиков — любителей бега, утверждает, что всякий, кто достиг тренированности, которая позволяет до конца пробежать марафонскую дистанцию, навсегда гарантирует себя от сердечного приступа, так как у марафонцев происходит полная перестройка, очищение и расширение коронарных артерий. По данным Бэsslера, нигде в мире не зарегистрировано ни одного случая смерти марафонца от инфаркта миокарда.

Ван Аакен — человек чрезвычайно активный, я бы сказал — динамичный. Врачебная практика в Вальдниле — не менее 30 пациентов ежедневно, сотни писем, лекции, доклады, не меньше времени и сил требует его бурная общественная деятельность по пропаганде оздоровительного и лечебного бега, а также по организации всевозможных пробегов, чемпионатов, массовых встреч бегунов и т. п. Любимое детище ван Аакена — журнал «Спиридон», который он основал вместе с известным марафонцем, выступавшим на Олимпиаде-72, Манфредом Штеффни, ставшим видным тренером и журналистом.

Штеффни рассказывает: «У меня все выходные дни уходят на занятия с новичками во время так называемых «беговых встреч». Это была идея ван Аакена. Время оказалось удачным — Олимпиада в Мюнхене, возмужавший интерес к бегу, и мы стали создавать в разных уголках страны пункты для «беговых встреч». Сейчас таких пунктов в стране более 1000. Обычно это стадион, парк или загородный лес, есть раздевалки, душ, буфет. В назначенное время сюда приезжают семьями или поодиночке. Состав участников довольно постоянный. Инструктор делит участников на группы по степени подготовленности. Каждая группа получает задание и инструктаж, занятия проходят весело и непринужденно. Согласно статистике, эти пункты сейчас регулярно посещают более 130 тысяч человек. Всего же в ФРГ оздоровительным

бегом занимается несколько миллионов. Для них регулярно проводятся так называемые «народные забеги». В нашем календаре более 400 таких забегов. Все участники получают медали и значки. Нередко проводятся и комплексные соревнования, включающие стайерский (или марафонский) бег, заплыв на 1000 или 1500 метров, велопробег и лыжные гонки (или ходьбу).

А в США сейчас, согласно статистике, бегают уже более 30 миллионов человек. Не случайно в этой стране кривая смертности от сердечно-сосудистых заболеваний впервые перестала расти.

Самым главным было сделать бег престижным в глазах общества. Видимо, это удалось. Артисты, политические деятели, бизнесмены любят демонстрировать себя в красивых майках перед публикой. Кстати, майки с всевозможными эмблемами и надписями, тренировочные костюмы, беговые туфли — все это очень важно для пропаганды оздоровительного бега. Человек не только хочет быть здоровым, но и стремится выглядеть при этом красиво. Разве столь уж сложно помочь ему? Такое полезное дело, как оздоровление людей, лучше делать не с натугой, не нахмутив брови, а весело, с шуткой, как бы играя».

«Нашему обществу, «обществу потребления», — говорит ван Аакен, — из поколения в поколение вдалбливали, что за деньги можно купить все. Человек решил, что можно откупиться и от болезней дорогими санаториями, курортами, больницами, лекарствами, профессорами. Сейчас приходит время отрезвления, даже слепцу видно, что деньги нас не спасут. Здоровье, как и хлеб насущный, человек должен добывать в поте лица своего. Приходит время менять представления о ценностях подлинных и мнимых. За здоровье надо платить иную цену — волевые усилия, отказ от привычного стремления понежиться, покейфовать. К тому же каждый может убедиться, что физические упражнения, здоровый образ жизни — дело не только полезное, но и приятное. Кристиан Барнард бьется над трансплантацией сердца, а я убежден, что гораздо проще и эффективнее укрепить то единственное сердце, которое дано нам от рождения, и не только укрепить его, но и снова сделать молодым».

Слушая ван Аакена и соглашаясь с ним, я думал о том, что проблема оздоровления все-таки гораздо сложнее, чем можно было бы ожидать, что у моего собесед-

ника, вероятно, гораздо больше единомышленников, чем последователей, потому что стремление к комфорту слишком долго культивировалось, чтобы так быстро заставить людей добровольно пожертвовать возжеланным покоем ради целебного бега. Подумав так, я спросил доктора, занимаются ли бегом его дети.

«Они хорошие ребята,— сказал ван Аакен,— но, к сожалению, дали вовлечь себя в эту дьявольскую гонку за мнимыми ценностями. В детстве они бегали вместе со мной, а потом с головой ушли в свои дела и про спорт забыли. Но я придумал одну штуку, против которой мои практичные ребята не устояли. Я объявил 36-летнему Вилли и 25-летнему Ульриху, что дам им денежный приз, если они пробегут марафон. Между прочим, марафон не такая уж страшная дистанция, как представляется многим. Ребята потренировались и взяли приз. Я пробую увлечь их и своим примером: делаю зарядку, закаливаюсь, провожу дозированное голодание, кручу педали на специальном велостанке».

Аэробика доктора Купера

Известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал аэробикой. В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, в том числе и в Советском Союзе.

Сущность аэробики Купера заключается в преимущественном развитии сердечно-сосудистой системы с помощью ходьбы, бега, плавания, велосипеда и гребли. В системе Купера предусмотрены довольно четкие ограничения нагрузки для различных возрастов, а также введены объективные критерии для определения степени физического состояния тренирующихся.

За основу при определении физического состояния взят такой важнейший показатель, как способность человека усваивать определенное количество кислорода — показатель, характеризующий, в сущности, состояние сердца и сосудов человека. Основываясь на этом показателе, Купер после длительных лабораторных исследований разработал шесть степеней подготовленности для мужчин шести возрастных групп. Выяснилось, скажем, что состояние здоровья 40-летнего мужчины, потребляю-

щего в минуту меньше 25 миллилитров кислорода в пересчете на один килограмм своего веса, следует расценивать как очень плохое. Это значит, что его сердечно-сосудистая система не в состоянии обеспечить органы и ткани таким количеством кислорода, которое необходимо для нормальной жизнедеятельности.

Выяснилось, что эти данные соотносимы со способностью человека пробегать определенную дистанцию в единицу времени. За такую единицу Купер принял 12 минут, так как именно этот временной показатель является достаточным для того, чтобы продемонстрировать возможности каждого здорового человека в упражнениях на выносливость. Человек, который проходит этот тест, должен в течение 12 минут преодолеть (пробежать или пройти — это зависит от его физического состояния) как можно большую дистанцию. Если, скажем, 40-летний мужчина преодолел за 12 минут меньше 1800 метров, то это значит, что он потребляет кислорода меньше 25 миллилитров на один килограмм веса своего тела в одну минуту (эти данные подтверждены в лабораторных испытаниях). Степень подготовленности такого человека (а значит, и состояние его здоровья) можно расценить как очень плохую.

Интересно, что в Советском Союзе некоторые беговые нормативы для получения значка «Готов к труду и обороне СССР» несколько превосходят нормативы, определенные в аэробике для отличной степени подготовленности.

Купер настоятельно предупреждает, что людям с ослабленным здоровьем, а также тем, кто давно не тренировался, не следует проводить 12-минутный тест, так как он связан с большим напряжением сил и потому опасен для неподготовленного человека. По мнению Купера, всякий мужчина старше 30 лет, решивший всерьез заняться своим здоровьем, должен в течение по крайней мере шести недель проводить регулярные тренировки в ходьбе, а потом и в беге, чтобы подготовить свой организм к такому серьезному испытанию, как 12-минутный тест.

Программа аэробики предусматривает начисление очков за регулярное выполнение упражнений на выносливость. Купер считает, что мужчина практически здоров и находится в хорошей форме, если набирает не меньше 30 очков в неделю.

Чтобы набрать такое количество очков, 40-летний мужчина должен ежедневно (четыре раза в неделю) проходить около 5 километров за 42—43 минуты, или пробегать 3,2 километра за 20 минут четыре раза в неделю, или проезжать 10 километров на велосипеде за

12-минутный тест для мужчин
Дистанции (в км), преодоленные за 12 мин.

Степень подготовленности	Возраст (в годах)		
	13—19	20—29	30—39
1. Очень плохо	Меньше 2,1	Меньше 1,95	Меньше 1,9
2. Плохо	2,1—2,2	1,95—2,1	1,9—2,1
3. Удовлетво- рительно	2,2—2,5	2,1—2,4	2,1—2,3
4. Хорошо	2,5—2,75	2,4—2,6	2,3—2,5
5. Отлично	2,75—3,0	2,6—2,8	2,5—2,7
6. Превосходно	Больше 3,0	Больше 2,8	Больше 2,7

Степень подготовленности	Возраст (в годах)		
	40—49	50—59	60 и старше
1. Очень плохо	Меньше 1,8	Меньше 1,65	Меньше 1,4
2. Плохо	1,8—2,0	1,65—1,85	1,4—1,6
3. Удовлетво- рительно	2,0—2,2	1,85—2,1	1,6—1,9
4. Хорошо	2,2—2,45	2,1—2,3	1,9—2,1
5. Отлично	2,45—2,6	2,3—2,5	2,1—2,4
6. Превосходно	Больше 2,6	Больше 2,5	Больше 2,4

23 минуты четыре раза в неделю, или проплывать 800 метров за 16 минут 30 секунд четыре раза в неделю. Согласно подсчетам Купера, для достижения этих результатов мужчины с запущенным здоровьем должны регулярно тренироваться примерно 15 недель, причем Купер постоянно подчеркивает, что в форму надо входить постепенно (если путь к 30 очкам занял не 15, а, скажем, 18 или 20 недель, то для состояния здоровья это даже лучше). Важно лишь, чтобы занятия проводились регулярно (не реже 4—5 раз в неделю) и чтобы тренирующийся выполнял только посильную нагрузку.

В своей книге «Новая аэробика» Купер приводит большое число таблиц, позволяющих определить сумму очков, набранных при преодолении дистанции за определенный отрезок времени. Ясно, что воспроизвести эти таблицы здесь не представляется возможным. Предлагаем читателям иной путь. Вот формула, с помощью которой каждый при минимальных погрешностях легко сможет подсчитать сумму набранных им очков во время беговых тренировок:

$$P = \frac{75 \cdot S^3}{t^2},$$

где P — сумма очков, S — дистанция в км и t — время прохождения этой дистанции в минутах.

Например, пробежав за 20 минут 3 километра, мужчина набрал 5 очков. Шесть таких пробежек в неделю обеспечивают сумму, которую Купер считает необходимой для поддержания крепкого здоровья и хорошей формы.

Стадион на дому

Мужчину, бегающего регулярно, плохая погода, конечно, не остановит! Многим даже нравится бегать в дождь и слякоть: преодоление трудностей дает хороший заряд бодрости. Но не всякий решится выйти на пробежку в сильный снегопад или гололед. А некоторым к тому же бывает трудно преодолеть инерцию стеснительности. Новичкам кажется, что взоры всех прохожих обращены на них, на их неуклюжие фигуры и корявый стиль бега.

В распоряжении этих людей — стадион на дому, иначе говоря, собственная квартира или комната. Простор здесь, конечно, невелик, но если открыть форточку или окно, то чистого воздуха хватит с лихвой. Бегать лучше, конечно, когда квартира пуста, но и присутствие домашних не может быть препятствием для тренировки. В самом крайнем случае можно ограничиться бегом или прыжками на месте.

Мужчинам чрезмерно тучным и совсем нетренированным в первые недели достаточно совершать длительные пешеходные прогулки и бегать в течение 1—2 минут. Ради столь непродолжительного бега не всегда целесообразно надевать спортивный костюм и идти в лес. Достаточно побегать дома, а со временем, когда орга-

низм втянется в непривычную работу, приступить к пробежкам на свежем воздухе.

После первых недель тренировок, когда организм достаточно адаптируется к новой нагрузке, надо стремиться бегать так, чтобы хорошенько пропотеть. Здесь представляется уместным остановиться на одном важном моменте.

В процессе жизнедеятельности организм накапливает большое количество продуктов распада, всевозможных шлаков, образующихся в результате непрерывно протекающих биохимических реакций. Если эти шлаки вовремя не удаляются, происходит самоотравление организма, подавляется иммунная защита, а отсюда — нарушение функций различных органов. Субъективно это самоотравление воспринимается как ухудшение самочувствия (или заболевание), настроения и внешнего вида.

По мнению академика Ю. Л. Лопухина, на смену преобладающей сейчас лекарственной медицине «введения» должна прийти медицина «выведения». Ее основной задачей станет удаление всех вредных веществ — как попавших в организм извне, так и образовавшихся в самом организме.

Из организма шлаки выводятся четырьмя путями. 1. Через желудочно-кишечный тракт. 2. С мочой. 3. Посредством дыхания. 4. С помощью системы потовыделения.

Система потовыделения включается при больших энерготратах для того, чтобы сохранить постоянство температуры тела. В молодости мужчина двигается, как правило, много и вместе с потом выбрасывает достаточное количество продуктов распада. С возрастом мы двигаемся все меньше, накапливаем в себе яды, убыстряющие процессы старения. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, необходимо каждому мужчине, независимо от возраста, хотя бы раз в день основательно пропотеть. Лучше сделать это утром, чтобы выбросить шлаки, накопившиеся за ночь (днем мы все-таки двигаемся и, следовательно, успеваем вывести хотя бы часть ядов, образовавшихся в дневные часы). А что может заставить нас пропотеть лучше, чем бег?!

Бегать дома можно и пять минут и целый час. Все зависит от возможностей и потребностей мужчины. Такую тренировку можно сопровождать специально подобранной музыкой в том ритме, который наилучшим обра-

зом подходит к темпу бега. Конечно, дома бегать хуже, чем в парке. Но лучше, чем не бегать совсем.

Эти рекомендации относятся прежде всего к тем, кто предпочитает индивидуальные тренировки. Но опыт показывает, что еще более эффективны групповые занятия, особенно для людей пожилого возраста. Это объясняется прежде всего тем, что групповые тренировки более эмоциональны. Здесь обычно создаются стимулы для регулярных посещений занятий. Кроме того, группе проще наладить консультации тренера и врачебный контроль. Опыт также показывает, что наиболее жизненной формой тренировок в оздоровительном беге стало сочетание индивидуального и группового метода. Члены клуба любителей бега или группы здоровья бегают самостоятельно, а раз или два раза в неделю собираются для совместных тренировок. В таких коллективах формируется атмосфера доброжелательства, взаимной поддержки и помощи, создается здоровый эмоциональный дух. Все это очень напоминает популярные ныне клубы «Для тех, кто старше сорока», но без кофе и сидения в душных залах.

«Вертикальный стадион»

Особое место в обойме оздоровительных упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы занимает... лестница. Да, обычная межэтажная лестница может стать очень сильным средством оздоровления. Как правило, мы стараемся пользоваться ею по возможности реже, предпочитая лифты, самое массовое транспортное средство современности. Однако, вопреки общепринятому лозунгу, этот «вертикальный транспорт» далеко не всегда сохраняет наше здоровье. Слишком часто с его помощью мы лишаем себя возможности дать столь необходимую сегодня нагрузку на сердце, сосуды, легкие, мышцы.

Вероятно, домашняя лестница — одно из самых острых средств оздоровления. Иначе говоря, при неумеренной дозировке можно нанести себе немалый ущерб. Основной принцип оздоровительных тренировок — невысокий темп при относительно большой длительности движения.

Лучше всего нагрузку продемонстрировать на конкретном примере. 65-летний Петр Лукич Иванов из Симферополя рассказывал о своем опыте оздоровительных

тренировок на лестнице. Он поднимается на пятый этаж очень не спеша, преодолевая 8 лестничных пролетов за 3 минуты. Затем 40 секунд длился быстрый спуск. Этот путь он повторял до 17 раз подряд. Разумеется, к такой нагрузке Петр Лукич подбирался очень постепенно. Самоконтроль он проводил по пульсу, стараясь, чтобы нагрузка не позволяла пульсу превышать 85—90 ударов в минуту. Осторожность похвальна, поскольку она вызвана прежней сердечной недостаточностью и немалым возрастом Петра Лукича.

При благополучном состоянии здоровья и более молодом возрасте допустим менее щадящий режим тренировок. Скажем, автор легко поднимается на девятый этаж за 2,5 минуты, а минута уходит на быстрый спуск вниз. Все это повторяется до 10 раз, причем пульс неизменно держится на уровне 100—110 ударов в минуту. Вероятно, в любом возрасте нет смысла превышать, тренируясь на лестнице, рубеж 120—130 ударов в минуту. Задача заключается в том, чтобы при умеренной мощности равномерной нагрузки продлевать ее как можно дольше. Важно также следить за реакцией восстановления пульса.

Согласно строительным нормам и правилам, лестничные пролеты могут насчитывать до 16—18 ступенек. Но чаще всего ступенек в пролете не более 10—12 при высоте каждой ступеньки 18—20 см. Обычно за минуту преодолевается шесть таких пролетов плюс шесть площадок. Это спокойный, нормальный темп. Поначалу можно его сделать еще более щадящим, предпочтя бóльшую длительность тренировки. Ясно, что в оздоровительных целях ходить по лестнице лучше без всякого груза в руках.

Купер дал обстоятельную таблицу подсчета очков для тренировок на лестнице. Он подчеркивает особую осторожность при этих занятиях и не рекомендует пользоваться лестницей в тренировочных целях тем, кому больше шестидесяти. Он считает, что первые полтора месяца регулярных тренировок (3—5 раз в неделю по 5—12 минут за занятие) можно делать передышки в случае некоторой усталости. С седьмой недели от передышек можно отказаться.

Интересно, что при неплохом уровне тренированности резко снизится потребность в лифте. Скажем, на девятый этаж без груза можно подняться за 2,5 минуты,

а на лифте — за 0,5 минуты, спуститься соответственно — за 1 минуту и за 0,5 минуты. Чаще всего эти минуты не имеют значения в нашей деятельности, следовательно, их лучше употребить на укрепление своего здоровья, используя «вертикальный стадион», который есть в каждом доме.

Лыжный санаторий

Доктор Купер не включил в свою систему оценок лыжные гонки, поскольку этот вид оздоровительных упражнений из-за климатических условий не пользуется популярностью в США. Думаю, что американцы могут нам позавидовать: при всей любви к плаванию, бегу, футболу и многим другим видам спорта ничего не могу сравнить с изумительным состоянием, которое дарит хорошая пробежка на лыжах по тихому зимнему лесу. Особенно хорошо кататься в лесу в феврале и марте, когда весеннее солнышко веселит и делает лыжную накатистой. В такую пору и не заметишь, как промчишь лес из конца в конец! Остаются лишь радость, полные легкие чистейшего морозного воздуха, приятная усталость в мышцах да память о мохнатых заснеженных олях и стуке дятла на самой высокой сосне.

Включение рук в процесс передвижения с точки зрения биологической выглядит абсолютно оправданным. Ведь практически все млекопитающие двигаются с помощью четырех конечностей и, как правило, добиваются скорости большей, чем человек, перешедший в свое время на прямохождение. Нам освобождение рук понадобилось для трудовой деятельности. Но трудовая деятельность времен формирования прямоходящего человека — охота и собирательство — давно стала анахронизмом. Ныне труд и ходьба (или бег) — сферы деятельности несовместимые.

Движение с опорой на четыре точки более эффективно, так как при этом включаются дополнительные группы мышц. Недаром еще не так давно, когда пешие путешествия были распространенной формой миграции, посох считался неизменным спутником странников. Передвижение на лыжах по своей биомеханической сути гораздо менее экономично, чем бег или даже ходьба: во-первых, приходится нести на ногах лишний и неудобный груз, а во-вторых, преодолевать очень сильное сопротив-

ление, связанное с трением лыж о снег. Нашим далеким предкам приходилось идти на эти жертвы, потому что не было иной возможности преодолевать заснеженные пространства. Правда, при хорошем скольжении и на спусках характер движения лыжника совершенно меняется, создаются условия для использования свойства снега, чуть подтаивая под давлением, эффективно способствовать поступательному движению. А при обычном беге по грунту трение минимально, так как здесь появляется безопорная фаза полета. Включение рук компенсирует недостатки лыж.

В давнем споре о сравнительных преимуществах бега или лыж победа не присуждена никому. На всех дистанциях лучшие и средние результаты бегунов и лыжников соответствующих квалификаций примерно равны. Разночтения вызываются либо качеством трассы лыжных гонок, либо разницей в подготовке спортсменов. Сравнимость усилий позволяет использовать при оздоровительных лыжных тренировках те же средства дозирования, что и при оздоровительном беге. Это прежде всего аэробика Кеннета Купера.

Очки Купера соотносимы с энерготратами при различных видах двигательной активности. В калориметрических замерах установлено, что ходьба на лыжах со скоростью 9 км в час дает расход 9 килокалорий на килограмм веса тела в час. При скорости 12 км в час расход равен 12 ккал на кг веса в час, а при скорости 15 км в час — соответственно 15 ккал на кг в час. Это значит, что человек весом 70 кг, катаясь с умеренной скоростью (12 км в час), расходует примерно 840 ккал в час (при обычном беге несколько меньше), а хорошо тренированный лыжник может довести расход энергии до 1200—1500 ккал в час. При этом значительно усиливается дыхание, потребление кислорода достигает 5 литров в минуту, а потеря веса 600 граммов в час, причем примерно треть за счет выдыхаемых паров воды.

Вместе с тем лыжник за единицу времени устает меньше, чем бегун. Это объясняется прежде всего тем, что нагрузка при ходьбе на лыжах снижается благодаря скольжению и рассредотачивается на различные группы мышц, а процессы возбуждения равномерно распределяются по большой массе двигательных центров. Кроме того, работа всех систем облегчается благодаря чистому зимнему воздуху, а также комфортному психическому со-

стоянию, связанному с удовольствием от процесса скольжения, от смены пейзажей.

Соблюдение норм дозирования нагрузок позволяет с максимальной пользой устраивать себе «лыжный санаторий», как называет свои субботние и воскресные вылазки челябинский инженер А. Б. Фирсов. По его мнению, изложенному в большом письме автору этой книги, каждый человек должен в течение зимы совершить не менее 12—14 долгих лыжных прогулок. Это обеспечит уровень здоровья, превышающий тот, который должна по подсчетам Купера дать еженедельная норма в 30 очков.

А. Б. Фирсову далеко за шестьдесят. Он лечился почти от всего, от чего полагается лечиться мужчине его возраста. Однако в какой-то момент решил отдохнуть от лекарств и переключился на естественные средства оздоровления — физические упражнения, закаливание, психогигиену, рациональное питание и т. п. Успех не заставил себя ждать. Сейчас Александр Борисович говорит, что совершенно не нуждается ни в больницах, ни в санаториях. Он продолжает работать, а санаторий устраивает себе в выходные дни сам: дальние лыжные вылазки с детьми или друзьями, обед на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны — все это действует на организм гораздо лучше любых процедур.

Не всякая лыжная прогулка — санаторий. Для молодых людей, готовящихся к соревнованиям, совсем не обязательны комфортные условия. Им подойдет высокий темп гонки, трудная трасса. А люди постарше могут позволить себе обойтись без преодоления особых трудностей. Если прогулка рассчитана на 3—4 часа, то достаточно 30—60 минут пройти при аэробном пульсовом режиме (180 минус возраст), обеспечивающем возрастание тренированности, а остальное время идти снизив темп. Следует помнить также, что возвращение с лыжной прогулки сложнее ее начала. Опытные люди говорят: «Обратная лыжня вдвое длиннее», имея в виду, конечно, усталость после нескольких часов, проведенных на снегу.

Соревнования по лыжам проводятся при температуре не ниже 28 градусов. Но лыжнику страшен не столько мороз, сколько ветер. Ведь во время гонки вокруг разгоряченного лица создается более теплый микроклимат. Но при ветре этот микроклимат сдувается в пространство. Для тех, кто носит очки, такой микроклимат неудобен тем, что он способствует запотеванию линз. Поэтому

очки сильнее запотевают на малом ходу и в безветренную погоду. Для этих условий лучше приспособлены очки с оправой, при которой линзы максимально отдалены от лица. Опытные лыжники не советуют привязывать очки, так как в этом случае при падении можно получить травму.

Техника передвижения при лыжных прогулках достаточно проста. Нет смысла обучаться по книжному описанию. Гораздо проще и лучше осваивать лыжные ходы на снегу, глядя на более умелых лыжников. Здесь лишь одно предупреждение, необходимое для безопасности: при спусках никогда не следует держать палки впереди туловища, опираться на них. При неудачном движении можно на быстром ходу наткнуться на свою же палку и получить тяжелую травму.

Поговорим об экипировке лыжника. Независимо от степени мастерства лыжника, палки и лыжи должны определенным образом соотноситься с ростом спортсмена. Соотношение очень простое: палки на 30 см меньше роста человека, а лыжи — на 30 см превышают рост. Например, у человека, рост которого 180 см, длина лыж — 210 см, а длина палок — 150 см. Скользящую поверхность лыж лучше просмолить. Тогда лыжи меньше впитывают влагу, на них лучше держится мазь. Выбор мази определяют температурой воздуха и состоянием снега. На каждом тюбике мази обозначен диапазон температур применения. Мазь наносится на лыжи быстрыми продольными движениями. Затем мазь растирается пробкой или пенопластом так, чтобы ее почти не было видно. Сложность в том, что при оттепели скольжение на трассе неодинаково. В лесу, где много тени, наст твердый, на открытых местах — снег мокрый. Следует предпочитать ту мазь, которая соответствует качеству преобладающего снежного покрова.

Одежда лыжника не должна стеснять движений, белье лучше надевать шерстяное, хорошо поглощающее влагу, поверх белья — тренировочный костюм — легкий, теплый и плотный. При температуре 15—20 градусов мороза поверх костюма надевается ветронепроницаемая куртка. Лыжные ботинки должны быть на размер больше, чем обычная обувь. В сильный мороз на ноги надевают сначала простые носки, потом шерстяные и сверху капроновые.

Разумеется, для лыжных прогулок предпочтительны

вылазки за город, где можно в течение нескольких часов наслаждаться скольжением по чистому снегу в лесу или в поле. Неизменный элемент утреннего пейзажа наших городов зимой в выходные дни — тысячи лыжников разного возраста, спешащих к вокзалам. Но современная городская планировка оставляет место для лыжных прогулок и тем, кто не имеет возможности регулярно выезжать за город. Миллионы граждан живут вблизи парков и так называемых зон отдыха, где можно отыскать накатистую лыжню и достаточный простор для тренировок, если и не ежедневных, то вполне систематических.

Самый быстрый транспорт

В Академии строительства ГДР подсчитали скорость передвижения на различных видах транспорта в условиях современного города. Оказалось, что автобус, троллейбус и трамвай движутся со средней скоростью 12 километров в час. Такая же скорость у велосипеда. Средняя скорость легкового автомобиля в городе — 20 километров в час. Скорость метро — 25 километров в час. Но ведь горожанин не доезжает на метро от дверей своего дома до самой работы! Ему приходится терять время в ожидании поезда, на эскалаторе, на переходах и т. д. Подсчитано, что если расстояние от дома до места работы не превышает 11 километров, то средняя скорость передвижения москвича равна 12,3 километра в час.

Проблему не решает и личный автомобиль. Практика показывает, что автомобили в городе хороши, пока их мало. Если же город насыщен машинами и один автомобиль приходится на 10 жителей, то пропускной способности улиц не хватает для нормального движения. В этом случае начинает действовать правило: «Если у вас слишком много времени, езжайте на машине. Если вы спешите, идите пешком».

Велосипед поможет избежать потерь времени и принесет большую пользу для здоровья.

Бостонский кардиолог доктор Пол Уайт писал: «От пассивности мышц и слабости сердца страдает прежде всего головной мозг из-за недостаточного снабжения кислородом. Как врач я все чаще рекомендую своим пациентам велосипедные прогулки, которые одинаково важны и для физического и для душевного здоровья. Чем больше мой пациент ездит на велосипеде, тем меньше потребляет

он успокоительных средств и таблеток от бессонницы. Автомобиль калечит тела и души американцев, регулярное пользование велосипедом может оказаться спасением. Секрет пользы, которую приносит велосипед нашему здоровью, заключается в педалировании, благодаря чему резко увеличивается кровоток от нижних конечностей к сердцу и легким. Велосипед является не только прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом. Мужчина весом в 70 килограммов, проезжающий ежедневно в течение часа 20 километров, расходует более 600 килокалорий. Подобного эффекта можно добиться, прогуливаясь пешком в течение не менее 2,5 часа. Я знаю людей, которые с помощью велосипеда похудели за год на 6—8 килограммов».

Преимущество велосипеда перед другими оздоровительными средствами заключается в том, что тренировка, служащая дальним целям обретения крепкого здоровья, одновременно решает и сиюминутные практические задачи (поездка на работу и домой, в магазин, в гости и т. п.). Эта вот возможность «заниматься делом» и попутно оздоравливаться, видимо, и привлекает прежде всего нашего прагматичного современника. Недаром популярность велосипеда растет с каждым годом.

Однако человек среднего или пожилого возраста, едущий по городской улице на велосипеде,— все же большая редкость. «Если бы мы, переломив свою инертность, смогли организовать массовое движение на велосипедах в любое время года и в любую погоду,— пишет в книге «Превентивная кардиология» профессор Московского медицинского института Г. И. Косицкий,— то это создало бы реальный заслон на пути прогрессирующего распространения поражений сердечно-сосудистой системы. Сегодня для этого еще нет необходимых условий. Нужно планировать велосипедные дорожки, свободные от движения автотранспорта, улицы, частично закрытые для движения автомобилей. Нужно создать места для стоянки велосипедов у заводов, учреждений, учебных заведений, магазинов и на площадях».

Загазованные, забитые автомашинами и автобусами улицы больших городов у нас пока еще не приспособлены для массового использования велосипеда в транспортных целях. Но зато свои выходные дни и особенно летний отпуск горожанин может прекрасно использовать

для сочетания дальних странствий и укрепления здоровья.

Один из наиболее примечательных рекорсменов велотуризма — пенсионер из Пскова Г. Л. Травин, который в свое время преодолел на велосипеде путь от Кольского полуострова до мыса Дежнева на Чукотке. В 64-летнем возрасте проехал от Владивостока до Минска А. Г. Гершфельд. Геолог из Магаданской области Валентин Зенков за 101 день проделал путь до Ленинграда, одолев 11,5 тысячи километров. 37-летний машинист парового крана из Никополя Илья Гладун проехал из своего родного города до Владивостока за 98 дней.

«Впервые в жизни я села на велосипед, когда мне исполнился 61 год, — рассказывает москвичка М. С. Великорецкая. — Ездить научилась недели за две. Постепенно маршруты удлинялись. Велосипед помог мне увидеть прекрасные места Подмосковья, побывать в Мещере, Тарусе, добралась даже до Закарпатья».

Сейчас, когда велосипед все увереннее входит в быт людей, особенно важно умение четко дозировать физическую нагрузку велосипедиста, знать степень предпринимаемых им усилий, чтобы велосипед в полной мере служил оздоровительным целям, способствовал физическому совершенствованию человека.

Здесь опять на помощь может прийти аэробика Купера. Вот формула, позволяющая подсчитать очки, набранные во время велосипедных поездок:

$$P = 3 \frac{S^3}{t^2},$$

где P — сумма очков, S — дистанция в км и t — время прохождения этой дистанции в минутах. Она сходна с той формулой, которой можно пользоваться для подсчета очков при беге. Изменен лишь коэффициент.

Каждый желающий легко подсчитает по этой формуле приблизительную сумму аэробических очков, которую он набирает за одну тренировку на любой дистанции. Дело за немногим — сесть на велосипед, взглянуть на часы и начать отмерять километры.

Мужчины в воде

В современных гипотезах о происхождении человека есть существенные и трудно объяснимые пробелы. Некоторые специалисты полагают, что следы нашего

исчезнувшего вредка надо искать в воде, где условия его жизни долгое время были более благоприятными, чем на суше, пока он не был вытеснен на берег каким-то страшным врагом типа акулы. Интересно, что от рождения в каждом из нас заложена способность хорошо держаться на воде. Если эту способность не реализовать, она исчезает в первые же месяцы жизни. Именно на этом основывается популярный лозунг «плавать раньше, чем ходить», когда по особой методике в домашних ваннах или в детских поликлиниках обучают плаванию грудных детей.

Делается это отнюдь не ради некой экстравагантности. Ведь водная среда, как известно, противостоит силе тяжести, а гравитация далеко не всегда благоприятствует нам, особенно если речь идет о травмированном или ослабленном организме.

Советский исследователь И. Б. Чарковский много лет изучает особенности воздействия водной среды на живой организм. Он приучает плавать цыплят, котят, поросят. Все они вырастают гораздо более жизнестойкими и крепкими, чем их сухопутные братья. Сразу после рождения любой детеныш — щенок, цыпленок или ребенок — попадает в очень неблагоприятную среду, где подвергается воздействию мощных и непривычных для него сил гравитации. Эти силы, не ощутимые для нас, взрослых и закаленных, страшны для новорожденного или тяжело травмированного существа. Избавиться от этого дополнительного груза можно лишь в двух средах — в космосе и в воде, где, благодаря выталкивающей силе, тело находится в состоянии, сходном с состоянием невесомости. Космос пока далековат, а вода — рядом. Вода — друг и помощник всего живого. Особенно она благоприятна для нервной системы человека, так как невесомость стимулирует деятельность головного мозга и быстрее устраняет следы утомления, наступившего в результате напряженной умственной работы. Чарковский рассказывал мне, что для полного восстановления сил ему достаточно поспать ночью в воде 3—4 часа (в ванне, надев на голову надувное кольцо, чтобы не захлебнуться), тогда как в постели он высыпается только за 7—8 часов.

Спать в ванне, честно говоря, я не пробовал, но то, что плавание великолепно снимает умственную усталость, я убеждаюсь трижды в неделю, когда хожу в московский бассейн «Чайка». Бассейн этот открытый, и особенно

приятно плавать в нем зимой, когда температура воздуха опускается до минус 15—20, а воду нагревают до 26—27 градусов. Почему-то именно в такие дни выходишь из бассейна в особенно приподнятом настроении. Все неприятности представляются в эти минуты не стоящими внимания, проблемы — легко разрешимыми, а жизнь — прекрасной и удивительной.

Проплывешь километр брассом — прочистишь легкие до последнего уголка. Недаром у пловцов самые большие цифры жизненной емкости легких: до 7 литров — раза в два больше нормы. А ведь некоторые специалисты считают жизненную емкость легких (иначе говоря, их объем) едва ли не основным показателем здоровья человека. Плавание хорошо еще и тем, что при интенсивной работе в бассейне расходуется масса энергии. Во время игры в водное поло энергии, как установлено, тратится больше, чем при любых других спортивных играх. Интересно, что расход тем бóльший, чем хуже техника пловца. Правда, при хорошей технике получаешь гораздо больше удовольствия от плавания. А удовольствие от тренировки — это мое глубокое убеждение — умножает пользу от занятий, идет ли речь о тренировках мирового рекордсмена или об оздоровительном плавании мужчины.

Помимо «мышечной радости», которую испытываешь не только, конечно, при плавании, но и при любых других спортивных занятиях, водная среда совершенно по-особому воздействует на тело: легко массирует кожу, прорабатывает каждую мышцу, подкожные капилляры и нервные окончания. Этот нежный массаж почти неощутим, но при скольжении по воде вполне явственны мягкие поглаживания теплой волны. Когда подобный, едва заметный, массаж длится достаточно долго — почти час (время длительности одного сеанса), то эффект от него не вызывает сомнений.

Еще один важный оздоравливающий фактор в плавании — закаливание. Мне довелось познакомиться с некоторыми цифрами из отчетов о работе открытого бассейна «Москва». У постоянных посетителей бассейна за год занятий число заболеваний ангиной снизилось с 1678 до 36, бронхитом — с 742 до 17, пневмонией — с 97 до 2. Возможно, большую роль здесь играет своеобразная ингаляция, когда зимой в открытом бассейне пловец постоянно вдыхает пар, поднимающийся от воды, а также невольно промывает теплой водой полость носа.

В течение нескольких лет посещая «Чайку», я постоянно общаюсь с десятками мужчин «золотого возраста». Это люди разных профессий, разного круга интересов и увлечений. Чисто внешне всех их объединяет один признак — удивительно молодая осанка, подтянутость и легкая походка. Это, несомненно, влияние плавания, при котором тело находится в горизонтальном положении и при каждом взмахе рук как бы вытягивается вперед. Сотни тренировок, десятки тысяч взмахов — и позвоночник постепенно расправляется, межпозвонковые диски чуть растягиваются, сбрасывая груз лет, придавивший и деформировавший их. Мужчины становятся стройнее, выше ростом, подбирают животы...

Купер рекомендует кроль как самый скоростной и энергоемкий стиль. При нем расходуется примерно 9 ккал энергии в минуту. А при плавании брассом — 7 ккал. Однако рисунок движения при брассе совсем иной, чем при кроле. Он более активно включает мышцы спины и таза (что важно для мужчин в качестве профилактики некоторых возрастных заболеваний, в частности — аденомы простаты). Вероятно, наиболее целесообразный вариант — сочетание в одной тренировке разных стилей.

«Стоимость» очков в плавании

500 м	18.20—13.46	3,5
	13.45—9.11	4,5
	быстрее 9.10	7,0
600 м	21.40—16.16	3,75
	16.15—10.51	5,5
	быстрее 10.50	8,5
700 м	25.00—18.46	5,5
	18.45—12.31	7,0
	быстрее 12.30	10,0
800 м	30.00—22.31	7,0
	22.30—15.01	9,0
	быстрее 15.00	12,75
900 м	33.20—25.01	8,25
	25.00—16.41	10,25
	быстрее 16.40	14,5
1000 м	36.40—27.31	9,5
	27.30—18.21	11,5
	быстрее 18.20	16,25
1200 м	43.20—32.31	11,5
	32.30—21.41	14,5
	быстрее 21.40	19,75

1500 м	55.00—41.16	15,5
	41.15—27.31	19,0
	быстрее 27.30	26,0
2000 м	1 : 13.20—55.01	21,75
	55.00—36.41	26,25
	быстрее 36.40	35,5
2500 м	1 : 33.20—1 : 10.01	28,5
	1 : 10.00—46.41	34,5
	быстрее 46.40	46,0

Следует заметить, что данные Купера получены при расчетах, проведенных в бассейне. В реке или на море стоимость очков несколько повышается из-за встречного течения, волн, более низкой температуры воды, которая бодрит, отлично поднимает жизненный тонус. Однако длительного пребывания в вольной воде не надо опасаться (разумеется, при строгом соблюдении правил безопасности).

Правда, курортники чаще всего лишь обозначают плавание: вошел человек в воду, побарахтался пару минут и вышел. «Здорово поплавал!» — говорит. И так ежедневно, пока не кончится отпуск. А следовало бы этому курортнику постоянно увеличивать дистанцию плавания, стремясь к тому, чтобы извлечь как можно больше истинного удовольствия и пользы от пребывания у моря.

Мужчина средних лет способен очень долгое время находиться в воде, даже в холодной воде, и при сильном течении. Более 100 лет назад английский капитан Мэтью Уэбб первым переплыл 35-километровый пролив Ла-Манш, отделяющий Англию от Франции. Фактически из-за сильных течений и ветра он плыл более 50 километров. С тех пор подвиг Уэбба повторило несколько сот человек. Больше половины героев Ла-Манша — мужчины в возрасте старше 40 лет. Шотландец Нэд Берни в разное время трижды переплывал из Англии во Францию. В последний раз он сделал это в 55-летнем возрасте. А 43-летнему аргентинцу Антонио Альбертино первому удалось пересечь пролив в оба конца без остановки. Он проплыл почти 150 километров за 43 часа. Это свидетельство необыкновенных и не изученных еще возможностей сердечно-сосудистой системы мужчин среднего возраста.

Программа действий. Заклучая разговор о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, хочется еще раз подчеркнуть, что специфика состояния здоровья мужчин среднего и пожилого возраста диктует настоящую

необходимость занятий прежде всего видами спорта, тренирующими выносливость. Эти тренировки лучше любых лекарств позволяют обрести комплекс качеств, обеспечивающих оптимальный уровень здоровья. Разработанные в разных странах оздоровительные системы физических упражнений при всем их различии предусматривают преимущественное внимание тренировке выносливости людей среднего и пожилого возраста. Диапазон средств, предлагаемых в этой главе для укрепления сердечно-сосудистой системы, чрезвычайно велик — от ходьбы до марафона. Минимальное условие хорошего здоровья — час ходьбы ежедневно. С этого и начните, постепенно, неделя за неделей, увеличивая темп. Когда сердце адаптируется к новому режиму нагрузки, вам, вероятно, захочется пробежаться. Не лишайте себя этой радости. Бегите! Состояние вашего здоровья, уровень тренированности и жизненные обстоятельства подскажут дальнейшую программу действий: стабилизацию беговых нагрузок или их увеличение вплоть до максимальных при соблюдении, разумеется, всех описанных в этой главе методических правил.

По мере возможностей дополняйте ходьбу или бег плаванием, лыжами, велосипедом. Если найдете в своем бюджете времени несколько свободных минут, занесите в блокнот или тетрадь, куда вы записали свой вес, рост и пр., динамику нарастания нагрузок в ходьбе или беге (дату, расстояние, время, самочувствие). Интересно, как будет меняться эта динамика через неделю, месяц, год?

Продолжайте делать зарядку, понемножку увеличивая нагрузку. Следите, пожалуйста, за осанкой в течение всего дня.

3 глава КАК БЫТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ, ИЛИ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЗНАЧЕНИИ НЕРВОВ И ЭМОЦИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

От чего же все болезни?

Любям правится верить в чудеса. Когда-то эта вера родила алхимиков. Как заманчиво было отыскать некий «философский камень», превращающий железо в золото! Одним махом решить все проблемы! Увы, человечество имело достаточно возможностей убедиться в том, что ни мифический «философский камень», ни вполне реальное золото не только не решают всех проблем, но и порой запутывают их в неразрешимый клубок противоречий. «Благоденствует не страна золота, а страна железа», — сказал Жюль Верн, вкладывая в эти слова не столько географический, сколько социальный смысл.

Когда я слышу о новых чудодейственных лекарствах, спасающих от всех болезней, а заодно и от старости, я вспоминаю эти слова Жюль Верна. Лыжи и бег, закаливание и гантельная гимнастика, дозированное голодание и дыхательные упражнения, гребля и плавание — какой огромный арсенал превосходных средств, помогающих укрепить здоровье! Каждое из этих средств чрезвычайно полезно, причем от их совмещения польза увеличивается многократно.

Однако ни одно из них само по себе не носит универсального характера, то есть не является всегда и при любых обстоятельствах панацеей от всех неприятностей. Так что не стоит безоговорочно возводить в разряд чудес даже физические упражнения, несмотря на их очевидные достоинства и далеко не исчерпанные возможности.

Еще меньше веры в чудеса, если речь идет о воздействии на организм менее ощутимом. Я вспоминаю, как один интеллигентный человек, доживший до 90 лет, уве-

рял, что причиной его крепкого здоровья были глубокие вдохи и выдохи, которые он делал по утрам ежедневно в течение всей своей жизни. А другой, медик по специальности, обещает долгую жизнь только тому, кто, наоборот, ежедневно в течение нескольких минут будет упражняться в задержке дыхания. Я знаю человека, который объясняет свое завидное здоровье исключительно тем, что освобождает желудок не реже четырех-пяти раз в день, а один специалист по производственной гимнастике утверждает, что первопричиной всех недугов является... плоскостопие. Подобных «экстремистов от здравоохранения» немало. Всех их объединяет стремление абсолютизировать свой собственный удачный опыт, который, как мы знаем, вовсе не обязательно должен годиться всем без исключения.

Я беседую с Константином Филипповичем Никитиным на эту тему, и он замечает:

— Физические упражнения хороши еще и тем, что благотворно воздействуют не только на наши мышцы, но и в не меньшей степени — на нервную систему. А вы должны знать, что здоровье наше прежде всего зависит от состояния нервной системы, от соотношения процессов возбуждения и торможения, управляющих всеми системами нашего организма. Вот совсем упрощенный пример. В семье сложились трудные отношения, причиной которых оказался неважный характер тещи. Напряжение накапливалось годами и привело мужа к язве желудка. Но вот тещу удалось отселить, отношения резко изменились к лучшему. Прошел год, два — язвы как не бывало. Говорят: «Все болезни от нервов!» И это в общем-то правильно.

Поведение типа А и Б

Для эпохи научно-технической революции характерно сочетание физических нагрузок с психическими перегрузками. Гиподинамия — лишь одна сторона двуединого процесса, повреждающе воздействующего на наш организм. Вторая сторона — постоянное раздражение нашей психики избыточными и часто острыми контактами с окружающими, насыщенной информацией, калейдоскопом впечатлений, ускоренным темпом. Наши далекие предки жили жизнью достаточно размеренной, ситуация изменилась чрезвычайно быстро. И теперь нервная сис-

тема у огромного числа людей не выдерживает перенапряжения, недостаточно защищенная психика дает срывы и становится первопричиной острых и хронических заболеваний.

Американские ученые М. Фридмен и Р. Роуссмен издали любопытную книгу «Поведение типа А и ваше сердце». Они пишут: «Как часто вас мучит мысль, что вы вечно не успеваете сделать необходимое? Пытаетесь ли вы «уложить» все больше дел во все меньший отрезок времени? Возмущаетесь ли вы, если вам сразу не удалось найти места в ресторане, если задерживается ваш самолет или машина застревает в уличной пробке? Стремитесь ли вы настолько быть повсюду первым, что сердитесь, даже если проигрываете в игре с ребенком? Если в нарисованном здесь портрете вы узнаете себя, то знайте, что вы относитесь к типу А и подвержены наибольшему риску стать жертвой сердечного приступа. Для 90 процентов всех пациентов моложе 60 лет, поступивших в клинику с острой сердечной недостаточностью, характерна картина поведения типа А.

Классический представитель типа А, как правило, нетерпелив, вечно ощущает нехватку времени, постоянно находится в напряжении, несдержан в проявлении гнева, конфликтен. Эти люди, по их словам, находятся в состоянии хронической, непрекращающейся борьбы. Если не ослабить напряженности этой борьбы, то мало поможет строгая диета или отказ от курения, даже физические упражнения не дадут стопроцентного эффекта.

Поведение типа А — это внешнее проявление внутреннего смятения и неудовлетворенных стремлений. Эмоциональные стрессы в данном случае вызывают в организме физиологические изменения, объясняющие, почему люди типа А более других подвержены сердечным приступам. В частности, у таких людей кровь свертывается быстрее, чем обычно, и коронарные артерии подвержены закупорке в среднем вдвое чаще, чем у людей типа Б.

Человек типа Б спокоен, уравновешен, терпелив, не склонен к непродуманным решениям и опрометчивым суждениям, прекрасно ладит с окружающими».

— Как невропатолог могу подтвердить, — говорит Никитин, — что для сердца страшна дисгармония в нервной системе. Тип А соответствует по классической терминологии холерическому и меланхолическому типам нервной системы. Нервные процессы у людей этих типов темпе-

раamenta — неуравновешенны, склонны к дисгармонии. Особенно неблагоприятен меланхолический склад характера, который отличается не только неуравновешенностью, но также слабостью и малой подвижностью нервных процессов.

Тип Б — это сангвиники и флегматики. Последние отличаются слабой подвижностью нервных процессов. Но важно то, что оба эти типа темпераamenta отличаются уравновешенностью нервных процессов. По выражению Ивана Петровича Павлова, сангвиник — самый благоприятный жизненный тип характера.

— В рассуждениях о типах А и Б,— говорю я Никитину,— проскальзывает, как мне кажется, некая обреченность. Мы говорим человеку: «Бегай, плавай, правильно питайся — и ты укрепишь свое сердце, проживешь до глубокой старости!» А он легко узнает себя в типовом портрете А и видит, что все его ухищрения не стоят усилий: бегал ли он или валялся целыми днями на диване, соблюдал ли он режим труда и отдыха или предавался порокам, но однажды в час назначенный, после очередного конфликта, схватится он за сердце, упадет, и, как говорит один мой знакомый, «сыграют ему марш Шопена».

— Какая-то заданность, согласен, есть. На состояние сердечно-сосудистой системы оказывает влияние отнюдь не только тип характера, но и наличие или отсутствие других факторов риска: малой физической активности, лишнего веса, неправильного, ненормированного образа жизни и тому подобное. Надо понять, что тип нервной системы — очень важный, но далеко не единственный из компонентов, влияющих на состояние здоровья. На своем веку я повидал немало людей типа А, которые дожили в добром здравии до глубокой старости благодаря тому, что серьезно занимались собой. И наоборот — более чем достаточно людей типа Б, которые, полностью игнорируя элементарные требования здорового образа жизни, быстро довели себя до катастрофы.

Думаю, что принадлежность к тому или иному типу обусловлена не столько генетически, сколько воспитанием. Когда в доме царит обстановка покоя, доброжелательности, ненавязчивой заботы друг о друге, разумной требовательности, то и дети, как правило, вырастают спокойными и уравновешенными. Должен заметить, что деление на типы нервной системы достаточно условно. Чаще

всего у человека к 15—20 годам основные черты какого-либо типа лишь намечены. От него самого, в основном, от самовоспитания, от его отношения к окружающим, к работе, к жизни зависит возобладание тех или иных черт характера.

Но многое, очень многое можно изменить и в зрелом возрасте. Ведь целый ряд свойств, характерных для типа А, является результатом формирования личности в определенных жизненных условиях и зависит от воспитания и самовоспитания человека, от его сознательных установок и устремлений. Лет до пятидесяти я был достаточно четко выраженным холериком. Помню, сколько неприятностей себе и окружающим доставлял я неоправданными вспышками и несдержанностью! В один прекрасный день я сказал себе: «Все, хватит, будем перестраиваться!» Перестройка эта была нелегкой, и длилась она больше года. Строго говоря, процесс этот продолжается и по сей день, но тот, первый год потребовал особенно тщательного контроля над своими эмоциями. В конце концов я приучил себя к сдержанности, спокойной реакции на события, научился властвовать собой.

— Я понимаю так, Константин Филиппович: вы постоянно и настойчиво приучали себя к сдержанности, иначе говоря, к заторможенной реакции на окружающую вас обстановку. Но вспомните слова академика Павлова: «Торможение — это истязание первой системы». Постоянное стремление сдержаться, ограничить свою реакцию, заглушить в себе разрядку ведет к накоплению отрицательных эмоций, к аккумуляции напряжения, а это добром не кончается. Торможение чревато взрывом. Взрывом, который может подорвать сердце. Может быть, все-таки меньше беды от непосредственной реакции, вспышек гнева, скандалов, которые разрядают аккумуляторы отрицательных эмоций и не приведут к трагическому взрыву?

— Нельзя забывать, что эти вспышки, если даже они и приносят временное облегчение гражданину скандалисту, то непременно наносят большой урон окружающим. Но и облегчение, выплеснутое минутным гневом, мнимое. Оно порождает мощный поток импульсов в головной мозг, где моментально возникает хаотическая реакция в центрах, управляющих всеми системами организма. Отрицательные эмоции потому и называются отрицательными, что они вызывают негативные реакции в организме.

Конечно, если такие эмоции подавлять, глушить в

себе, они накапливаются, а это ведет к весьма нежелательным последствиям. Даже внешне человек, привыкший загонять отрицательные эмоции вглубь, выглядит обычно мрачным и угрюмым.

Но есть иной путь — не подавлять отрицательные эмоции, а трансформировать их в положительные. Жизнь, к сожалению, дает достаточно поводов для огорчения. Причем чаще всего нас огорчают и раздражают пустяки, не стоящие внимания: чье-то неуместное замечание, бестактность, бытовые неудобства, даже плохая погода. Умный человек может осмыслить психологическую ситуацию, увидеть в ней положительные стороны, обнадеживающие перспективы, да и просто отнестись к ней с юмором. В этом случае отрицательные эмоции не аккумулируются, а как бы растворяются в оптимистическом начале. Скажем, прежде я ехал в автобусе и нервничал — долгая езда раздражала и злила. А теперь я сажусь в автобус с одной мыслью — отдохнуть и подумать о разных разностях во время поездки.

Шесть советов

раздражительному человеку

Психологи советуют:

1. **Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями.** Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает, — значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В качестве такого «наперсника» может оказаться жена, отец, мать, близкий друг или даже... совершенно незнакомый человек, случайный попутчик в поезде или самолете. В свою очередь, будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

2. **Умейте на время отвлечься от своих забот.** Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Если окружающие доброжелательны по отношению к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь. Будьте разумным и тактичным: очень плохое впечатление производит человек, который всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

3. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам предоставится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или какими-либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

4. Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности относитесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

5. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворять высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не сознавая того) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает у окружающих враждебное отношение. Принимайте людей такими, какие они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие «перевоспитались», они вполне устраивают вас.

Заповеди олимпийца

Перечитав написанное, я вспомнил свои беседы с олимпийским чемпионом Валерием Борзовым. Спортсмен говорил: «Я стараюсь не замечать всего того, что может испортить мне настроение перед стартом. Более того, я приучил себя радоваться всякому обстоятельству, которое хоть как-то может повлиять на исход борьбы. Скажем, дует встречный ветер. Прекрасно! У меня большой вес, значит, мне бороться с ветром легче, чем любому из соперников. Чем сильнее ветер, тем лучше! Ветер в спину? Еще большее везение. При моей массе он

поможет мне больше, чем соперникам. Это же элементарная физика! Дождь? Превосходно! Он сделает беговую дорожку более твердой. Это чрезвычайно удачное обстоятельство. Кроме того, в дождь, в сильную грозу я впервые стал чемпионом страны, пробежав в 1969 году в Киеве 100 метров за 10,0.

В финале чемпионата Европы того же года в Афинах мне по жребию досталась восьмая дорожка. Наши тренеры приуныли. Они вспомнили, как когда-то кому-то из наших ребят, тоже на чемпионате Европы, досталась крайняя, самая близкая к зрителям дорожка. Парня отвлекла реакция трибун, он расстроился и проиграл. А я, узнав о восьмой дорожке, страшно обрадовался: очень удобно следить за соперниками. Чуть глянул влево — и все как на ладони. В Афинах я впервые стал чемпионом Европы».

Так приучил себя воспринимать события олимпийский чемпион, человек, который умеет побеждать. А вот меланхоликов, вечно ноющих и жалующихся на певезенье, приходящих в уныние из-за любого пустяка, я что-то среди известных спортсменов не припомню. Такие не побеждают. А ведь спорт — модель жизни. И в спорте, и в жизни добивается успехов тот, кто воспитывает в себе умение получать удовольствие от того дела, которым он занимается, и не воспринимать неудачи с излишней трагичностью.

В конце концов наше настроение, душевное равновесие и даже ощущение счастья зависят чаще всего не столько от жизненных обстоятельств и событий, сколько от нашего к ним отношения. Одно и то же обстоятельство можно воспринять чуть ли не трагически, а можно, наоборот, усмотреть в нем оптимистические начала. Я всегда стараюсь предпочесть второе.

Оптимизм, пусть даже сознательно внушенный самому себе, не только помогает добиваться успехов, но и в значительной мере обеспечивает душевное и физическое здоровье. Это прекрасно понимал знаменитый французский психиатр Эмиль Куэ, которого считают прямым предшественником И. Шульца, создателя аутогенной тренировки. Своим страдавшим меланхолией пациентам Куэ внушал простую мысль о том, что жизнь прекрасна и надо стараться наслаждаться ею. Он изобрел замечательную формулу оптимизма, всего одну фразу, которую рекомендовал повторять утром и вечером, повторять вслух, не спеша, сосредоточенно и убежденно: «Мне с каждым

днем во всех отношениях становится все лучше и лучше».

Написав так, я подумал, что, возможно, не у всякого читателя мои слова найдут понимание. Далеко не каждый из нас доволен своей профессией или своей работой, кому-то она, вероятно, представляется скучной, монотонной, неинтересной. Я говорю об этом Никитину.

— Выбор профессии, — отвечает он, — шаг необыкновенно важный. Но я знаю людей, допустивших здесь роковую ошибку, однако сумевших остаться счастливыми благодаря тому, что сознательно заставили себя найти интерес к тому делу, к которому у них вроде бы душа не лежала. Ведь по сути всякая профессия интересна, надо только проникнуться ею. Я уверен: нет профессии, которая не могла бы приносить удовлетворения.

— С 1916 года, — продолжает он, — в течение трех лет я работал слесарем в Самаре на заводе, где изготавливались трубы для артиллерийских снарядов. Мне было 15 лет, и работали мы с 7 утра до 8 вечера без единого выходного дня. Это было самое счастливое время в моей жизни, хотя, как вы понимаете, я и сейчас очень увлечен своей работой. То, что я делал тогда за своим верстаком, приносило мне огромное удовольствие.

— А вам не кажется, — замечаю я, — что тот период был самым счастливым не столько из-за работы, сколько из-за счастливого возраста?

— Возраст возрастом, но и сегодня я нахожу большое удовлетворение, когда беру в руки молоток, отвертку, лопату или пилу.

Для мужчины, независимо от его профессии и возраста, физический труд, работа руками — огромное благо. Когда орудуешь топором или напильником и работа ладится, испытываешь необыкновенное чувство умиротворения, забываются трудности, проблемы, неудачи. Я порой очень завидую людям физического труда: станочникам, хлебопашцам, плотникам. Человеку, особенно мужчине, нужно видеть, осязать плоды своего труда, своих рук. В наше время физический труд почти повсеместно избавлен от излишней изнурительности. Он приносит, конечно, усталость, но усталость эта здоровая, поскольку не связана с нервными перегрузками. Впрочем, современное производство неизбежно порождает монотонность труда, которая порой неблагоприятно воздействует на нервную систему. Лучшее средство разрядки — переключение, производственная гимнастика, дающая нагрузку

на мышцы, не занятые в привычной работе. Это включает соответствующие анализаторы, разгружающие нервную систему...

Аутогенная тренировка

Напряженный ритм жизни, нарастающая интенсификация труда, уменьшение двигательной активности — все это ведет к тому, что наши современники постепенно приходят в состояние постоянной напряженности. Многие люди утрачивают способность расслабляться, выходить из напряженного состояния, обрести психическое равновесие. В подавляющем большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» — гипертонии и ишемической болезни, врачи фиксируют повышенную напряженность мускулатуры, утрату навыка к произвольной мышечной релаксации.

Наиболее эффективным методом обретения этого навыка, несомненно, является аутогенная тренировка, основоположником которой считается немецкий ученый И. Шульц. В Советском Союзе аутогенная тренировка Шульца получила несколько модификаций, разработанных для людей различного возраста, профессии, состояния здоровья.

Аутогенная тренировка используется для различных целей: снятия усталости, нервного напряжения, для борьбы с бессонницей, для уверенного и четкого управления своей нервной системой. В зависимости от задач применяются различные варианты аутогенной тренировки.

Прежде чем приступить к такой тренировке, надо знать, что успех будет обязательно сопутствовать тому, кто провел правильную подготовительную работу: хорошо знает текст, принял удобную позу, снял стесняющую движения одежду и обувь, настроился на решение поставленной задачи. Овладение аутогенной тренировкой требует длительного времени и упорства. Наиболее удобные позы: лежа или «поза кучера на дрожках» — сидя в кресле или на стуле, расслабиться, ноги вытянуть, руки опустить на колени, прикрыть глаза. Приняв удобную позу и расслабившись, надо отбросить все беспокойные мысли и медленно, монотонно проговаривать про себя соответствующий текст. Каждую фразу можно не спеша и растягивая повторять два-три раза, внимательно вслушиваясь в слова и подчиняясь им.

Освоив предлагаемые ниже тексты, предназначенные для снятия эмоционального напряжения и для борьбы с бессонницей, можно по тому же принципу самостоятельно составлять тексты для решения и других проблем. Следует помнить, что фразы должны быть короткими и емкими. В них не должно быть отрицания. Лучше сказать, например: «Я спокоен», чем «Я не волнуюсь». При определенном опыте формулы самовнушения можно импровизировать. К примеру, когда требуется мобилизация психики, можно наговаривать себе любые фразы типа: «Я энергичен, бодр, уверен в себе. Я собран и сосредоточен, я добьюсь своей цели».

Для овладения аутогенной тренировкой (по крайней мере элементарными навыками аутотренинга) нужен примерно месяц ежедневных занятий длительностью 10—15 минут, лучше заниматься дважды — днем и вечером. У многих людей уходит на это 3—4 месяца, порой даже год. Все зависит от индивидуальных особенностей человека и прежде всего от его убежденности в успехе.

Аутогенная тренировка представляет собой научно обоснованную и испытанную на практике методику, а не просто гипотезу о власти самовнушения над поведением человека. Аутотренинг намного сильнее, чем обычная повседневная саморегуляция, так как он предлагает систему упражнений для достижения состояния аутогенного погружения, в котором открывается возможность влиять с помощью образных представлений на вегетативную нервную систему и через нее — на функционирование внутренних органов.

Аутогенная тренировка легко дается прежде всего тому, кто уверен, что овладеет ею. Начинаящий должен быть настроен по крайней мере нейтрально, но гораздо лучше, если он с доверием относится к занятиям. Гарантиями успеха являются убедительная мотивация (а не простое любопытство, желание «познакомиться» с модной психологической теорией), уверенность в своих силах и конечном успехе, позволяющая преодолеть сомнения и колебания, внутренняя готовность и искреннее стремление выполнить полностью и как можно лучше все необходимые инструкции по аутотренингу. Нельзя быть занимающимся и одновременно резонером, сторонним наблюдателем.

Личности с богатой эмоциональной жизнью обычно лучше верят в эффективность аутогенной тренировки и

в свой успех, чем сухие интеллектуалы. Известное значение имеют и другие личностные особенности: ровному, терпеливому, покладистому человеку аутотренинг дается обычно легче и быстрее, чем агрессивным натурам.

**Текст аутогенной тренировки, рассчитанной
на снятие эмоционального напряжения**

1. Я отдыхаю.
Освобождаюсь от всякого напряжения.
Расслабляюсь.
Чувствую себя свободно и легко.
Я спокоен.
Я спокоен.
Я спокоен.
Я ничего не ожидаю.
Освобождаюсь от скованности и напряжения.
Все тело расслаблено.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы плеча, предплечья.
Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев.
Расслаблены мышцы левой руки.
Расслаблены мышцы плеча и предплечья.
Расслаблены мышцы кисти левой руки и пальцев.
Обе руки расслаблены.
Они лежат неподвижные и тяжелые.
Чувствую тяжесть в руках.
Приятное тепло проходит по рукам.
Тепло доходит до пальцев.
Тепло пульсирует в кончиках пальцев.
Я спокоен.
Я спокоен.
3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени.
Стопа лежит свободно и расслабленно.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени левой ноги.
Стопа лежит свободно и расслабленно.
Обе ноги расслаблены.
Чувствую тяжесть ног.
Я спокоен.
Я спокоен.
Приятное тепло ощущаю в ногах.
Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев.
Мне приятно.
Я освободился от всякого напряжения.
Чувствую себя свободно и легко.
Я совершенно спокоен.
Я спокоен.
Я спокоен.
4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Плечи опущены.

- Расслаблены грудные мышцы.
Чувствую тяжесть расслабленного тела.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Я спокоен.
Я спокоен.
5. Голова лежит свободно и спокойно (при положении лежа).
Голова свободно опущена (при положении сидя).
Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Расслаблены мышцы челюстей.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойно, без напряжения.
Я спокоен.
Я спокоен.
6. Я полностью освободился от напряжения.
Все тело расслаблено.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.
Прохладный воздух приятно холодит поздри.
Приятная свежесть вливается в легкие.
Я спокоен.
Я спокоен.
7. Сердце бьется ровно и спокойно.
Сердце бьется ритмично.
Я уже не замечаю его биения.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Мне приятно.
Я отдыхаю.
8. Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Чувствую легкость во всем теле.
Чувствую бодрость во всем теле.
Чувствую бодрость и свежесть.
Открываю глаза.
Хочется встать и действовать.
Я полон сил и бодрости.
Я готов к новой борьбе.
Встаю!

После этого надо быстро рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.

Сделать разминку.

Текст аутогенной тренировки для борьбы с бессонницей

1. Я лежу спокойно.
Мне удобно и хорошо.
Я спокоен.

Мне приятно ни о чем не думать.
Медленно течет время.
Веки смыкаются.
Я ничего не вижу и не слышу.
Погружаюсь в тишину.
Чувствую полный покой...
...полный покой.

2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Обе руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках и в кончиках пальцев.
Чувствую полный покой... полный покой...
3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Ноги неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног.
Чувствую полный покой... полный покой...
4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Чувствую полный покой... полный покой...
5. Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Мышцы челюстей расслаблены.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.
6. Дышу спокойно и ровно.
Дышу медленно и спокойно.
Сердце бьется ровно и ритмично.
Оно совсем спокойно.
Все тело расслаблено.
Приятное тепло.
Полный покой... полный покой...

Если возбуждение сильное и сон не наступает, текст проговаривается повторно. Разумеется, ни в коем случае не следует напряженно ждать момента засыпания. Надо думать не о нем, а о своих приятных ощущениях. Главное — ни на секунду не сомневаться в том, что сон наступит. Надо лишь снова и снова спокойно проговаривать весь текст или отдельные его фрагменты.

«Я справлюсь!»

Немецкий психотерапевт Ханнес Линдеман решил доказать, что человек с хорошо тренированной психикой может выстоять даже в абсолютно безнадежной ситуации. Подобно своему другу Алену Бомбару, автору книги «За бортом по собственной воле», Линдеман поставил себе цель одолеть Атлантический океан в маленькой надувной лодочке. Такая лодка рассчитана на несколько часов пребывания в воде и призвана помочь продержаться терпящим бедствие морякам, пока не подоспеет подмога. Конечно, шансов переплыть Атлантику на такой скорлупке практически нет. Но Линдеман был высококлассным яхтсменом, физически очень крепким человеком, и — главное — он прошел специально разработанный им самим курс психической подготовки.

«Я начал,— писал Линдеман,— с формулы, которую считал главной,— «Я справлюсь!» Эта мысль должна запасть в самые глубокие слои подсознания. Поэтому каждый день, совершая аутогенные погружения перед сном, я повторял свою первую формулу цели: «Я справлюсь!» На этой же мысли я концентрировал себя просыпаясь. Природа формул аутогенной тренировки такова, что их следует повторять не только при погружении, но и во время любых механических действий (например, при ходьбе, беге, еде). Формула цели должна стать сутью человека. Через три недели такой тренировки я уже ни на секунду не сомневался в том, что справлюсь с задачей и останусь жив».

Во время плавания уверенность в победе не покидала Линдемана даже в самые отчаянные моменты. Ночью в шторм лодка перевернулась. Не было ни сил, ни возможности бороться. Но отважный и умелый моряк и здесь не растерялся. Он знал: «Я справлюсь!» и нашел в себе силу удержаться и выстоять. Второй раз лодка перевернулась на 57-й день эксперимента, всю ночь Линдеман лежал на ее скользком днище, пока утром не привел ее в нормальное положение.

«Решающей для моего 72-дневного путешествия,— писал Линдеман,— была формула «Курс вост!», то есть направление строго на запад. При отклонении от этого курса меня ждала неминуемая гибель. Поэтому предупреждение «Курс вост!» звучало во мне каждую минуту днем и ночью. В последние 18 дней плавания дул резкий,

подчас штормовой пассат, державший меня в постоянном напряжении. Накопившийся за эти дни дефицит сна становился невыносимым. Мозг пребывал в мучительном состоянии между сном и бодрствованием. Но закрепленная до полного автоматизма формула мгновенно пробуждала меня от бреда. При словах «Курс вест!» я взглядывал на компас и корректировал курс. Хорошо усвоенная формула цели может пробиться даже через галлюцинации».

Мы знаем немало образцов выдержки, стойкости, целеустремленности советских людей. Особого внимания заслуживает путешествие трансконтинентальной экспедиции, организованной газетой «Советская Россия», Свердловским обкомом ВЛКСМ и Уральским научным центром АН СССР под руководством Сергея Соловьева. Экспедиция совершила переход на нартах вдоль побережья Северного Ледовитого океана. 10 000 километров Полюсом недоступности в условиях суровой полярной зимы!

Шестерка отважных проделала большую научную работу по изучению проблем, связанных с развитием экономики и культуры народов Севера, провела ряд географических, физиологических, социальных и экологических исследований. Путешествие это достойно особого внимания не только потому, что его участникам приходилось преодолевать трудности полярной зимы, но еще и потому, что для достижения успеха здесь, как и в любом деле, нужны были упорство, настойчивость и главное — серьезная тренировка психики, воли, характера и, конечно, сознание большой и важной цели.

Правила перестройки

Меня очень интересовал тот период в жизни профессора Никитина, когда он принялся за перестройку своего характера. Профессор вспоминает в этой связи:

— Размышляя над путями перестройки, я все чаще приходил к выводу, что вспышек раздражительности можно избежать, если проявлять больше внимания, уважения и чуткости к окружающим. Доброе чувство к окружающим не оставляет места для капризов и грубости. Доброта — вот, на мой взгляд, ключ не только к хорошим взаимоотношениям в коллективе (а это чаще всего означает и успехи в работе), но и к сохранению собственного здоровья. Могу засвидетельствовать как невропатолог: у доб-

рых, чутких людей нервная система, как правило, более устойчива, чем у злых, грубых и капризных.

— Это и есть то правило, которым вы руководствовались, когда перестраивали свой характер?

— Можно сказать, что это правило главное, но не единственное. Надо, например, решительно бороться со спешкой. Современный человек, не приучивший себя выходить из дома на 10—15 минут раньше предельного срока, рискует подорвать свою нервную систему из-за боязни опоздать на работу, на поезд, деловую встречу, важное свидание.

Надо стараться не обращать внимания на пустяки, не раздражаться из-за мелочей, которые обычно портят жизнь людям с неустойчивой нервной системой.

Не стоит рассеивать свое внимание, надо в каждый данный момент заниматься только одним делом. Говорят, даже Эйнштейн, завязывая шнурки на ботинках, думал главным образом о том, как завязать узел покрепче.

Человеку нельзя все время быть в напряжении. Время от времени надо расслабляться: побыть одному, поразмышлять о чем-то отвлеченном, вспомнить былое, помечтать, почитать стихи, книгу с хорошим сюжетом, послушать музыку. Разумеется, бег, плавание, да и любые другие физические упражнения — лучший отдых для нервной системы.

Впрочем, на этот счет следовало бы прислушаться и к мнению датского ученого Карла Родаля, который говорил: «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику». Смех — великолепная разрядка для нервной системы. Трудно найти коэффициент, чтобы сравнивать пользу от смеха и пользу от физических упражнений, да и нет необходимости в таком противопоставлении. Гораздо лучше, когда одно замечательное средство дополняется другим.

История медицины не знает ни одного случая, когда бы до 100 лет дожил человек мрачный, лишенный чувства юмора. Наоборот, подсчитано, что веселые люди живут дольше. Дольше и веселее.

Программа действий. «Если хочешь быть счастливым — будь им!» — говорил мудрый Козьма Прутков. Вот и вы, читатель, если даже не в состоянии изменить огорчающие вас обстоятельства, постарайтесь изменить свое к ним отношение подобно тому, как описывалось в этой главе. Постарайтесь быть оптимистичнее, мягче, добро-

желательнее, терпимее к окружающим. Доброе отношение к ним поможет прежде всего вам. Находите время для аутогенной тренировки, она приучает владеть собой, внутренне расслабляться. Поставьте перед собой задачу ежедневно сознательно тренироваться в трансформации отрицательных эмоций в положительные. Это не так-то просто, но научиться может каждый. Попробуйте.

Разумеется, весь процесс перестройки сопровождается совершенствованием по программе действий первых двух глав. Между прочим, ходьба и бег предоставляют время для анализа своего эмоционального состояния.

4 глава ЛИШНИЙ ВЕС, ИЛИ РАССУЖДЕНИЯ ОБ ОДНОМ ИЗ САМЫХ КОВАРНЫХ ВРАГОВ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

В предыдущих главах мы успели неплохо познакомиться с профессором Никитиным. Но даже самый эрудированный ученый не может быть специалистом во всех отраслях знаний, связанных с вопросами здоровья. Поэтому в последующих главах автор обратится к другим собеседникам, специализирующимся в соответствующих областях.

Ярославский профессор Глеб Николаевич Пропастин специализируется на лечении болезней желудочно-кишечного тракта. Точнее, на лечении этих заболеваний с помощью физических упражнений.

Желудок и физкультура — связь уловить здесь не легко. Давно уже известно, как восстанавливают подвижность конечностей после физических травм. Кардиологи разработали методику ходьбы и бега при лечении сердечно-сосудистых заболеваний: принцип этой методики ясен и прям — ритмичные движения тренируют, укрепляют сердечную мышцу, придают эластичность сосудам.

Лечение во всех перечисленных случаях — результат непосредственного воздействия упражнений на пораженные органы или системы. Но как воздействовать на желудок?

— Через нервную систему, — отвечает профессор Пропастин. — Через центры, регулирующие деятельность желудочно-кишечного тракта. Потому что весь набор болезней органов пищеварения берет свое начало прежде всего в этих центрах. Эволюция создала необычный запас прочности нашей пищеварительной системы, будто прокипчение химии в наш рацион было запрограммировано

заранее. Желудочно-кишечный тракт способен переносить едва ли не любые перегрузки, если, разумеется, они носят временный характер. Природа довела эту систему до совершенства, многократно моделируя ее в течение десятков миллионов лет на бесчисленных млекопитающих. Самое уязвимое звено пищеварительной системы — это центры регуляции ее деятельности. Именно здесь истоки язв, гастритов и прочих неприятностей.

Пропастин — из числа медиков, которые всем иным методам лечения предпочитают наиболее физиологичный — воздействие на организм естественными факторами: соответствующим питанием, физическими упражнениями, перво-психическим регулированием. Он полагает, что именно такое воздействие способно вернуть пораженному организму основные условия здоровья — равновесие внешней и внутренней среды. Будучи трезвым человеком, профессор понимает, что сейчас лечение еще слишком многих заболеваний замыкается на хирургическом вмешательстве и медикаментозной терапии. Но по мере нарастания наших знаний о человеческом организме и о природе его заболеваний эти, по сути дела чуждые, вторжения все больше будут уступать место естественным методам лечения и, разумеется, естественным способам профилактики, повышающим сопротивляемость организма.

Откуда берутся толстяки?

Одна из наиболее актуальных задач в профилактике многих болезней и оздоровлении быта — упорядочение питания. Хлеб наш насущный оказывает вовсе не однозначное воздействие на организм человека. Примерно треть населения земли страдает от недоедания. В то же время в странах с высоким жизненным уровнем систематическое переедание вызывает серьезную озабоченность медиков. Исследования определили почти прямую и полную зависимость между избыточным весом и ранней смертностью. Так, в возрасте 50 — 55 лет у мужчин, вес которых превышал норму на 20 процентов, смертность оказалась на 20 процентов выше средней. А в случаях, когда вес был больше нормального на 35 процентов, показатель смертности возрастал на 40 процентов и выше. Полный мужчина редко доживает даже до 70-летнего возраста. Надо полагать, есть смысл приложить усилия для нормализации своего веса.

Лишний вес прежде всего пагубно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Жир, накопившийся в брюшной полости, ведет к высокому стоянию диафрагмы и мешает дыхательным движениям. Сердце как бы окутывается жировым панцирем, который препятствует сокращениям сердечной мышцы. Уже в молодом возрасте почти половина людей, имеющих даже сравнительно небольшой избыточный вес, страдает одышкой — ожиревшее сердце не справляется с нагрузкой. С возрастом этот процесс прогрессирует, даже если вес существенно не увеличивается (а он, как правило, нарастает). Это и ведет к ранней смертности.

По данным обследований, различными степенями ожирения (от 15 до 30 процентов выше нормы — первая степень, от 30 до 50 — вторая, от 50 до 100 — третья, выше 100 процентов — четвертая) в США страдает более 35 процентов населения, в ГДР — около 30 процентов, в Болгарии — 22 процента. У нас ожирение зафиксировано у 22 процентов сельского населения и у 28 процентов горожан.

Я спрашиваю профессора Пропастина о физиологическом механизме ожирения.

Профессор утверждает, что самой распространенной причиной ожирения является нарушение функций пищевых центров, расположенных в головном мозге. Этих центров два — центр голода и центр сытости. В экспериментах над крысами установлено, что при разрушении центра голода животные перестают ощущать потребность в пище, отказываются от еды и погибают. При разрушении центра сытости животные начинают есть чрезмерно много, катастрофически быстро жиреют, и их тоже ждет ранняя смерть. Здоровым организм остается только при нормальном равновесии функций обоих центров.

Организм никогда не работает на пределе. Чтобы обеспечить бесперебойность обменных процессов, часть питательных веществ он откладывает про запас — аккумулярует их в клетках и тканях, образуя так называемые депо. В этих депо накапливаются жиры, а также углеводы. Их количество, сохраненное в депопированном состоянии, и определяет изменения веса тела. Если поступление калорий с пищей соответствует энерготратам, вес поддерживается на постоянном уровне. Когда «приход» превышает «расход» энергии, создаются чрезмерные запасы в депо, растет вес. Здоровый организм автомати-

чески регулирует баланс прихода и расхода с помощью изменения уровня питательных веществ в крови. По мере отложения запасов в депо кровь становится «голодной», она тут же информирует об этом центр голода, возбуждая его. У людей полных интенсивность заполнения депо выше нормальной, и кровь у них приобретает «голодные» свойства прежде, чем наступает истинный голод.

Группу худых и группу тучных людей попросили прийти в лабораторию натощак. Часть участников эксперимента накормили бутербродами, а затем всем предложили есть печенье. Худые, которым не досталось бутербродов, съели печенья намного больше, чем те, кто успел поесть. Тучные же, независимо от того, достались им бутерброды, или нет, съели печенья одинаково много. Вывод: полные люди, как правило, не знают, когда они голодны, а когда сыты, они готовы есть всегда, как только для этого представляется возможность.

Чаще всего полные люди неподходящим образом реагируют и на другие сигналы организма, посылаемые с целью подавить стремление к еде. Один из подобных сигналов вызывается чувством страха. В эксперименте доказано, что при появлении такого мощного раздражителя, как страх, у животных, а также у людей с нормальным функционированием центров голода и сытости кровь немедленно отливает от желудка к мышцам. Желудочные сокращения приостанавливаются, человек готов к борьбе или к бегству. А вот полные в стрессовом состоянии могут съесть даже больше, чем обычно. Еда для них — это не естественная потребность здорового организма, а удовольствие от самого процесса жевания и поглощения пищи, своего рода компенсация при эмоциональных расстройствах и отсутствии душевного комфорта.

Цена такой «компенсации» достаточно высока: predisposed к полноте человек, принимающий ежедневно калорий всего лишь на 5 процентов больше нормы, за два месяца может прибавить один килограмм веса.

Тучные люди не только едят больше худых, но и двигаются меньше их. Подсчитаны расстояния, которые в течение дня преодолевают люди одного возраста и одной профессии. У худых эти расстояния почти вдвое превышают ежедневные дистанции тучных людей.

Считают, что если отец и мать склонны к полноте, то и ребенок чаще всего будет таким же. Однако такая генетическая предрасположенность отнюдь не носит фа-

тального характера и вполне поддается регуляции. Установлено, что проявляется она лишь тогда, когда бывает спровоцирована систематическим перееданием. Именно поэтому родители, склонные к полноте, должны с самых первых месяцев ограждать своих детей от переедания.

Борясь с лишним весом, надо помнить, что успех будет тем более прочным, чем на более длительный срок растянут процесс похудения. К сожалению, слишком часто случается так, что, приняв решительные меры и быстро сбросив вес, человек довольно скоро возвращает свои килограммы, вернувшись к прежнему режиму питания и движения. Только прочная психологическая настройка на постоянные умеренные ограничения в еде и увеличение двигательной активности гарантирует надежное снижение веса.

В детстве и юности, если человек развивается нормально, то есть достаточно много двигается: бегают, играют, плавают, танцуют, — он может даже при обильном питании оставаться худым. Большое количество энергии у него расходуется не только в процессе физической активности, но и на биологическое формирование организма: рост костей, мышечной ткани, организацию всех его систем, особенно эндокрипной. Поэтому вес такого ребенка нередко отстает от принятой нормы, однако это вовсе не должно беспокоить родителей.

Их забота будет разумной тогда, когда она ограничится организацией спортивных занятий ребенка при объеме питания, отвечающем его аппетиту. Однако полные, постоянно жующие родители всячески стремятся сделать такими и своих детей. Нередко, попутно ломая насильем и психику ребенка, эти неразумные усилия увенчиваются успехом. В итоге в последние годы все чаще фиксируется детское и юношеское ожирение: благосостояние людей, к сожалению, опережает рост их культурного уровня. Родителям следовало бы отрешиться от отживших взглядов и принять к сведению единодушное мнение всех педиатров: перекормленный ребенок — это в потенции больной взрослый, детская полнота — не здоровье, а болезнь.

У больных ожирением жировых клеток в три раза больше, чем у людей нормального веса, а жира содержат эти клетки в полтора раза больше. Никакими ухищрениями эти клетки из организма изгнать нельзя; раз появившись, они остаются в нем на всю жизнь. Все способы

похудения в конечном итоге сводятся лишь к сокращению количества жира в этих клетках. Вот почему так важно еще в раннем возрасте избегать появления излишнего веса.

Обычно к 22 — 30 годам обмен веществ находится на максимальном уровне. Для нормальной жизнедеятельности требуется много высококачественной, калорийной пищи. Позднее, когда завершается биологическое формирование организма, из-за снижения физической активности мышцы усваивают все меньше глюкозы, ее избытки превращаются в жир. Так и происходит возрастное увеличение веса. В этот период необходимо решительно пересмотреть свой рацион питания. Сделать это нелегко, так как обильное питание становится привычным, развивается вкус к всевозможным деликатесам, возникает немало соблазнов.

Голодание для здоровья

Советскими учеными разработана так называемая концепция сбалансированного питания. Суть ее заключается в том, что человек должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит ее в процессе жизнедеятельности. Длительное нарушение этого закона ведет к расстройству здоровья.

Весь комплекс сложнейших биохимических процессов, непрерывно идущих в нашем организме и проявляющихся в деятельности сердца, легких, печени, желудка, нервной системы и т. д., требует определенного расхода энергии. Подсчитано, что он примерно соответствует расходу одной килокалории в час на каждый килограмм веса тела. Нетрудно подсчитать, что мужчина весом в 70 килограммов в сутки расходует на так называемый основной обмен около 1700 килокалорий. При весе 80 килограммов основной обмен требует суточного расхода энергии, равного весу, умноженному на 24, т. е. примерно 1900 килокалорий.

Физическая и умственная работа требует дополнительного расхода энергии. При чтении вслух, например, в час расходуются 1,5 килокалории, при печатании на машинке — 2 килокалории, при ходьбе со средней скоростью — 4,5 килокалории, при быстром беге — 45 килокалорий. А в общей сложности дополнительные затраты энергии для людей, чей труд не связан с большими физическими

нагрузками, равны приблизительно 1000 — 1300 килокалорий в день (суммарный расход равен, таким образом, 2700 — 3000 килокалорий). У людей физического труда эти расходы возрастают на 1300 — 2800 килокалорий в день (в общей сложности 3000 — 4500 килокалорий).

Из этих данных и следует исходить при расчете дневного рациона питания. В повседневной жизни, конечно, невозможно скрупулезно определять калорийность каждой морковки или пирожка. Нельзя также забывать, что нас питает не то, что мы съедаем, а то лишь, что мы усваиваем. Однако способность усваивать пищу очень индивидуальна. Даже у одного и того же человека она колеблется весьма ощутимо (порой люди из-за плохих зубов, спешки, волнений, разговоров за столом или по иным причинам не усваивают до 40 — 50 процентов съеденного, а гниющая и разлагающаяся пища — прямой путь к гастритам и язвам). Это учитывать необходимо.

Таким образом, достаточно знать приблизительную энергостоймость основных продуктов питания и приготовляемых из них блюд. Для обычной порции большинства супов (500 граммов) энергетическая ценность колеблется от 200 до 300 килокалорий, сборных солянок может быть выше 400 килокалорий, для вторых мясных блюд с гарниром — 500 — 600 килокалорий, рыбных — около 500, овощных — 200 — 400 килокалорий. Калорийность стакана компота, сока, кофе, кефира — 100 — 150 килокалорий.

Считается, что мужчины, вес которых превышает норму более чем на 20 процентов, должны получать в день не более 1600 килокалорий, при 30 процентах лишнего веса — 1200 килокалорий, при 50 процентах — 900 килокалорий при достаточной физической активности.

В Институте питания Академии медицинских наук СССР разработано несколько вариантов меню калорийностью 1500 — 1800 килокалорий, предназначенных для страдающих ожирением. Калорийность ограничивается главным образом за счет уменьшения содержания углеводов при умеренном потреблении жира. Из меню исключаются сахар, кондитерские изделия и алкоголь, ограничивается хлеб, картофель, животные жиры, соль, пряности и приправы. Для нормализации работы желудка увеличивается содержание растительной клетчатки. Углеводы организм получает в виде овощей и фруктов (исключая виноград). Рекомендуется принимать пищу

небольшими порциями 5 — 6 раз в день. Когда организм достаточно хорошо адаптируется к новой диете, когда исчезнет чувство голода и пройдет слабость, калорийность можно снизить еще больше за счет почти полного отказа от хлеба и жиров. Раз в неделю можно проводить разгрузочные дни, когда в течение суток съедается лишь 1,5 килограмма фруктов («фруктовый день»), или 1,5 литра кефира («кефирный день»), или 600 граммов обезжиренного творога («творожный день»). Разумеется, весь курс лечения проводится на фоне посильных и постепенно повышающихся физических нагрузок. За 45 дней лечения больные теряли в среднем 11,5 — 13,5 килограмма (250 — 300 граммов в день). Наряду с уменьшением веса улучшалось самочувствие, проходила слабость, повышался общий тонус, исчезало чувство голода, пропадала жажда, уменьшалась сонливость.

Австрийский диетолог Х. Хумплик несколько лет назад предложил вариант диеты, сразу пашедшей поддержку у ученых многих стран. Эта диета — более щадящая, иначе говоря, она не обрекает человека на трудности первых дней ограниченного рациона. Согласно рецепту Хумплика, не ограничивается общее количество пищи, человек съедает овощей и фруктов столько, сколько ему хочется. Кроме того, в диету включается чай и некоторое количество крутых яиц и постной ветчины. Зато полностью исключен хлеб, мучные и кондитерские изделия, картофель, молоко и молочные продукты, животные жиры, рис и сушеные овощи, рыба, алкоголь и кофе. По данным Хумплика, уже к концу третьего дня такой диеты вес в среднем снижается на 1,8 килограмма, к концу первой недели — на 2,4 килограмма, к концу второй недели — на 3,2 килограмма, к концу четвертой недели — на 5 килограммов.

Нормализация веса — длительный и сложный процесс. Без соответствующей психологической настройки, без решимости похудеть, не считаясь с трудностями, без твердого желания сдерживать себя всякий раз, когда представляется возможность съесть кусок пирога или торта, конфету или пирожное, — без всего этого старания могут оказаться напрасными.

— Как вы относитесь к лечебному голоданию? — спрашиваю я профессора Пропастина.

— Лечебное голодание, — говорит профессор, — метод, испытанный веками. Он требует от человека особенно

мощного волевого усилия. Здесь ежесуточная потеря веса достигает одного килограмма и более. При минимальных нарушениях в состоянии здоровья, прежде чем приступить к полному голоданию в домашних условиях, необходимо проконсультироваться с врачом, так как голодание — средство не только эффективное, но и острое, ведущее к серьезной перестройке, которая наряду с положительными сдвигами в организме может повести и к некоторым нежелательным явлениям. Практически здоровый человек, имеющий избыточный вес, может проводить кратковременные голодания самостоятельно, если он знаком с основными правилами использования этого оздоровительного средства. Следует помнить, что при голодании необходимо пить много кипяченой, дистиллированной или минеральной воды, регулярно прочищать желудок с помощью клизм или слабительных, еще лучше, конечно, если кишечник хорошо работает в период голодания и без клизм; ни в коем случае не принимать никаких лекарств, не курить, надо совершать регулярные прогулки и проделывать различные физические упражнения, не требующие большого напряжения. Есть нельзя абсолютно ничего, даже глоток сладкого чая сведет на нет все усилия. За несколько дней до начала голодания надо постепенно ограничивать свой рацион, сведя его в последний «сытый» день к одному-двум стаканам кефира или сока. После окончания голодания в течение первого «сытого» дня следует ограничиться одним стаканом разведенного фруктового сока, а в последующие дни увеличивать свой рацион очень постепенно.

Между прочим, клизму не мешает иногда использовать и тем, кто считает себя здоровым, но время от времени чрезвычайно переедает на всяческих званых обедах и банкетах. На следующий день после подобных застолий надо позаботиться о максимальном очищении желудка и соблюдать полуголодную диету, чтобы избежать болей в печени, несварения желудка, отрыжки или изжоги.

Кстати, об изжоге. Своеобразное ощущение жжения в пищеводе знакомо многим. Появляется изжога в результате забрасывания содержимого желудка обратно в пищевод. Обычно это бывает при повышенной кислотности желудочного сока. В этом случае требуется специальное назначение врача. У здоровых мужчин изжога случается при употреблении блюд с острыми приправами, вызывающими усиленное выделение соляной кислоты, а также

после приятия алкоголя. Обычно помогает чистая вода и небольшое количество питьевой соды. Порой изжога бывает после черного хлеба, кислых яблок, кефира, творога. При такой повышенной чувствительности надо употреблять продукты совершенно свежими, отказаться от фруктов кислых сортов и ржаного хлеба.

Профессор Пропастии ссылается на академика Е. Чазова, директора Всесоюзного кардиологического научно-го центра, который говорит: «В питании нужно непременно учитывать и сложившиеся привычки, и специфические черты национальной кухни. Нелишне напомнить, что были когда-то в обычаях многих народов своеобразные разгрузочные — «постные» — дни, которые хотя и носили религиозную окраску, но диктовались рациональными, веками складывавшимися традициями».

Смысл голодания в том, что, лишившись обычного питания, организм изыскивает внутренние резервы. А таких резервов очень много: это жировая ткань, всевозможные наслоения и наросты на стенках сосудов, на внутренних органах и суставах. Организм, будучи отлаженной саморегулирующейся системой, при полном голодании пускает в пищу прежде всего то, что не нужно для жизнедеятельности: больные и слабые клетки и ткани, не принимающие активного участия в работе. Одновременно голодание мобилизует защитные силы организма. Поэтому из правильно проведенной серии голоданий человек выходит оздоровленным, похудевшим, в сущности — помолодевшим.

Вообще, ограниченное по калорийности питание, а также оздоровительное голодание считаются огромным и еще до конца не изученным резервом продления жизни. В экспериментах на животных доказано, что дозированное голодание при повышенной физической активности увеличивает продолжительность жизни почти в два раза. Людей, регулярно применяющих дозированное голодание, отличают завидное здоровье, энергичность, подтянутость, бодрость, а также свежая кожа и прекрасный цвет лица.

Одним из самых авторитетных специалистов по оздоровительному голоданию считается американский врач Поль Брэгг. Он утверждал, что умение оздоравливать и даже омолаживать человека физически и духовно с помощью естественных средств — физических упражнений, рационального питания, дозированного голодания, закаливания — является самым значительным открытием

XX века. «99 процентов больных,— писал Брэгг,— страдают из-за неправильного, противоестественного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя неподходящую пищу, и сколько из-за этого ядовитых веществ накапливается в их организме.— И добавлял:— Секрет здоровья и долголетия заключается в постоянном очищении, в потреблении чистой воды и пищи». По его мнению, лучшим средством очищения организма от накапливающихся в нем недоокисленных продуктов биохимических процессов, от всевозможных ядов и шлаков является периодическое голодание. Брэгг рекомендовал раз в неделю проводить 24—36-часовые, а раз в три месяца —7—10-дневное голодание. В одной из своих книг он рассказывал о том, как однажды в 35-летнем возрасте во время семидневного голодания при дефекации освободился от накопившейся в его организме ртути, входившей в состав лекарств, которыми его лечили от туберкулеза еще в детские годы. «Физическая слабость,— говорил он,— всегда казалась мне преступлением, самым большим оскорблением, нанесенным такому прекрасному инструменту, как человеческое тело. Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой!»

Всей своей жизнью Брэгг доказывал истинность учения, которое он изложил в книгах «Чудо голодания», «Философия высшего здоровья», «Естественные методы физической культуры». Он ежедневно совершал пробежки на 2—3 мили, много ходил пешком, делал часовую зарядку, регулярно плавал, танцевал, играл в теннис, занимался туризмом, альпинизмом, сёрфингом. До самой глубокой старости он был абсолютно здоров, очень подвижен, энергичен и бодр. Погиб Поль Брэгг в возрасте 95 лет, когда катался на специальной доске в волнах океанского прибоя.

Эффект очищения организма от всевозможных ядов и шлаков отмечают все специалисты, исследовавшие оздоровительное голодание. Интересно, что очищение организма прежде всего сказывается на коже, поры которой обычно сильно зашлакованы. «Кожа при голодании становится моложе,— утверждает известный врач Герберт Шелтон,— она приобретает здоровую окраску, улучшается структура ее тканей. Внешне выраженное омоложение кожи соответствует очевидным проявлениям такого же омоложения всего организма».

Интересный опыт применения лечебного и профилак-

тического голодания имеется и в Советском Союзе. Особенно больших успехов добился в своей клинике профессор Ю. С. Николаев, положивший в основу своей работы учение академика И. П. Павлова. В книге «Голодание ради здоровья» профессор Николаев пишет: «Лечебное голодание может сыграть большую роль в своевременном предупреждении очень многих заболеваний. Проведение в наших профилакториях и поликлиниках систематических кратковременных курсов лечебного голодания, повышающих реактивность организма и силы его сопротивления болезням, может дать значительный оздоровительный эффект. Особенно важно это для жителей больших городов, подвергающихся систематическому воздействию выхлопных газов машин, дыма производственных предприятий и т. п. Эта мера необходима для предупреждения различных хронических заболеваний, для сохранения здорового поколения и как профилактика преждевременного старения.

Должен заметить, что голодание обычно пугает людей тучных, любящих много и вкусно поесть. Они радостно хватаются за доводы противников оздоровительного голодания, чтобы не подвергать себя этому, как им кажется, крайне тяжелому испытанию. Могу засвидетельствовать: голодание перенести совсем несложно. Надо лишь дать себе четкую и бескомпромиссную установку на категорический отказ от еды. В этом случае голодание не приносит неприятных ощущений (разумеется, если проводить его в полном соответствии с рекомендациями специалистов).

Надо заметить, что сбрасывание лишнего веса с помощью оздоровительного голодания — процесс не однозначный. Ведь даже после краткосрочного голодания заметно повышается усваиваемость пищи. Парадоксально, но и малые объемы пищи после голодания дают ощутимую прибавку веса. Я знаю человека, который строго придерживался рекомендаций Брэгга по питанию: ел только сырые фрукты, орехи, мед и, конечно, много голодал (правда, он совершенно пренебрег рекомендациями по двигательному режиму). Так вот, этот человек умудрился только с помощью яблок и орехов за полгода увеличить свой вес на 5 килограммов! По сути дела полное голодание значительно повышает КПД организма, но необходимо следить за тем, чтобы эта повышенная производительность пошла на пользу здоровью. Иначе говоря, оздо-

ровительное голодание совершенно необходимо сочетать не только с рациональным и ограниченным питанием, но и с регулярными физическими упражнениями.

Голодая, я стараюсь не только сохранять обычную свою физическую нагрузку, но даже несколько повышаю ее, особенно в первые дни. Переносится такая нагрузка легко, тем более что заметное снижение веса (у меня — примерно килограмм в день) позволяет больше подтягиваться на перекладине, ходить и бегать. При оздоровительном голодании открывается новый мир ощущений — лучше чувствуешь запахи, острее воспринимаешь краски окружающего мира, обычная кипяченая вода кажется сладкой. По утрам испытываешь необыкновенную легкость, настроение — великолепное... Именно в такие моменты особенно остро испытываешь жалость к толстякам, с трудом и с одышкой таскающим свои обрюзгшие, быстро стареющие тела. Ведь похудеть-то практически каждому человеку так несложно в любом возрасте. Неужели мучиться под бременем лишних килограммов и вызываемых ими болезней лучше, чем решительно и бодро сбросить роковой груз, чтобы полной грудью вдохнуть радость жизни и молодого здоровья?

Диетологи считают питание нормально сбалансированным, если соотношение белков, жиров и углеводов равно 1:1:4. Установлено, что один грамм белка при усвоении его организмом выделяет 4 килокалории, один грамм углеводов — тоже 4 килокалории, а один грамм жира — 9 килокалорий. Нетрудно подсчитать калорийность питания, рекомендуемого многими специалистами для людей, чей труд не связан с большими физическими нагрузками. Согласно этим рекомендациям, человек должен ежедневно потреблять 100 граммов белка, 100 граммов жиров и 400 граммов углеводов. Ежедневная калорийность пищи достигает в этом случае почти 3000 килокалорий. Но возможно, что это не наилучший вариант питания.

На такую мысль наводит опыт горцев-долгожителей. Они при том же соотношении основных компонентов получают в среднем 50 граммов белка, 50 граммов жиров и 200 граммов углеводов (в сумме 1500 килокалорий). Все они работают, очень много ходят, причем ходят в горах, и при этом совсем не выглядят истощенными. Специалисты объясняют состоятельность столь низкой калорийности пищи (расход калорий в процессе трудовой

деятельности здесь постоянно и весьма ощутимо превышает поступление калорий с продуктами питания) тем, что пища эта почти исключительно растительная. Не углубляясь в тонкости биохимических процессов, происходящих в организме, надо отметить лишь определенные особенности усвоения продуктов, которые являются поставщиками так называемых щелочных радикалов (овощи, фрукты, ягоды, молоко, кисломолочные продукты). Эти особенности сводятся к изменению качества энергетических процессов.

То, что является обыденным для жителей некоторых горных районов, не так-то просто внедрить в быт жителей больших городов. Тем не менее еще в прошлом веке во многих странах стало популярным вегетарианство — исключение из питания мясных и рыбных продуктов. Вегетарианцы давно утверждали, что строение всего пищеварительного тракта, начиная от зубов и кончая системой выделения, свидетельствует о том, что мясо не является естественной пищей человека. Более того, мясное питание вызывает вялость кишечника, способствует засорению организма ядовитыми веществами, перевозбуждению нервной системы, возникновению целого ряда заболеваний. «Частота смертных случаев от коронарных заболеваний в любой стране стоит в прямой зависимости от потребления мясных продуктов: чем больше, тем чаще», — писал академик П. Анохин. О вегетарианстве много спорили и спорят сейчас. Эта тема не проста и неоднозначна. Сейчас ограничимся лишь одним статистическим сопоставлением: считается, что на одного вегетарианца приходится 1000 «мясоедов», а среди тех, кто перешагнул рубеж 80-летнего возраста, на 1000 человек приходится уже 100 вегетарианцев.

Среди тех, кто называет себя вегетарианцами, следует особо выделить людей, питающихся только сырой растительной пищей — сырыми овощами и фруктами, орехами, медом, семенами масличных культур, листьями дикорастущих растений. Из этого, казалось бы ограниченного, ассортимента продуктов они умудряются готовить немало вкусных и полезнейших блюд. «Сыроеды» не без оснований полагают, что всякая термическая обработка пищи снижает качество продуктов, понижает содержание витаминов и микроэлементов. Соотношение основных компонентов пищи у них примерно такое же, как и у долгожителей: по 50 граммов белков и жиров, 200 граммов углево-

дов. Болгарский ученый Т. Тодоров в книге «Солнечная пища на нашем столе» пишет: «Сырая растительная пища снабжает организм самым высоким потенциалом химической энергии, необходимой для поддержания процессов, непрерывно протекающих в каждой клетке. Поэтому, когда организм получает вареную пищу с пониженной энергетической ценностью, функция клеток нарушается и затормаживается».

Есть среди «сыроедов» оптимисты, утверждающие, что когда-нибудь всю землю покроют фруктовые сады, огороды и ореховые рощи, которые придут на смену пастбищам и хлебным пивам. До этого пока еще далековато. Но то, что уже сегодня сырые овощи и фрукты могут и должны составлять до 50—70 процентов дневного рациона каждого человека, оспаривать не может никто. Полезно было бы сделать одно питание (завтрак или ужин) полностью сырым, овощно-фруктовым. Интересное соображение привела Э. Вилох в вышедшей в ГДР книге «Овощи всегда полезны»: «Дети часто не получают сырых овощей в достаточном количестве, хотя и стремятся к ним инстинктивно. Ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам — кофе, табаку и алкоголю, так как заряд энергии, полученной за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом возрасте искусственных возбудителей». Замечено, что и мужчины, много потребляющие сырых овощей и фруктов, тоже гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах.

Мужчина есть то, что он ест

Глеб Николаевич Пропастин до тонкостей изучил проблемы современной диетологии, сочетаемость физических упражнений с диетой при снижении веса. Беседы с профессором, а также советы кандидата наук Марии Павловны Сотниковой позволили автору изложить следующие ниже соображения по стратегии питания мужчины средних лет, имеющего некоторые излишки веса.

Говорят: мужчина есть то, что он ест. Разнообразие пищи оказало огромное влияние на развитие организма предка человека, и особенно его мозга. Время быстро расширяет это разнообразие. В природе совсем немного

растений и животных, которые в том или ином виде не годились бы нам в пищу.

Впрочем, сейчас в наш рацион включается постоянно растущее число продуктов питания, синтезированных с помощью химии. Увеличивается и количество натуральной пищи, в большей или меньшей степени подвергнутой отравлению промышленными отходами или иным отрицательным воздействиям человеческой деятельности. И все это мы едим, оставаясь в большинстве своем практически здоровыми людьми.

Известный ученый Р. Маккеррисон в течение многих лет кормил животных вареной, жареной, печеной и синтезированной пищей, обычно употребляемой людьми. В результате животные приобрели многие из «человеческих» болезней: всевозможные желудочно-кишечные расстройства (у животных бывают лишь желудочные отравления; язвы и рак желудка им практически неведомы), заболевания желез внутренней секреции, сердечно-сосудистые, урологические и кожные болезни (включая выпадение волос), заболевания дыхательных путей, глаз и зубов, расстройства нервной системы. «Организм человека сам должен вершить кулинарию», — говорил философ Посидоний Родосский. Разумеется, вообще отказываться от привычных способов приготовления пищи было бы неразумно, но нельзя забывать и о том, что доля натуральных сырых продуктов в нашем рационе должна быть как можно более значительной.

Древнегреческий поэт Гесиод двадцать семь веков назад писал: «Голод и любовь правят миром». С тех пор цивилизованное человечество кое-чему научилось, в частности искусству накормить себя. К сожалению, в наше время для слишком многих людей эта сфера превратилась как бы в искусство ради искусства. Из физиологической необходимости еда зачастую трансформируется в процесс наслаждения, смакования. Цели чисто биологические уступают место эмоциональным. За ошибки в выборе цели приходится расплачиваться: еда ради самого процесса еды жестоко мстит человеку.

В наши сытые времена мы почти забыли, что такое истинный голод, что такое действительная потребность организма в питании. Сейчас люди чаще всего принимают за голод хронический гастритный невроз, выработанный привычкой есть несколько раз в день. В принципе трех- или четырехразовое питание в одни и те же часы вырабаты-

вает хорошую ритмичность в работе внутренних органов. Но, с другой стороны, порой дезориентирует центры управления пищеварением, приучая организм получать пищу даже тогда, когда нужды в ней нет. Вот почему, прежде чем сесть за стол, надо спросить себя: а нельзя ли на этот раз обойтись без трапезы, спокойно дожидаться следующего приема пищи или ограничиться минимумом?

Суровые спартанцы казнили поваров, когда уличали их в излишней изысканности. Многие наши кулинары могли бы бестрепетно работать и в древней Спарте, но если говорить серьезно, то тенденция готовить вкусные и разнообразные блюда рассчитана на людей со здравым смыслом, знающих свои потребности и свою норму. Французы говорят, что в еде и любви пресыщаться опасно. Хорошо, когда человек поднимается из-за стола, еще испытывая легкое желание что-нибудь съесть.

Это признак культурного отношения к еде.

Еще один такой признак — умение выбрать блюда, отвечающие потребностям организма. Как известно, наш организм прежде всего нуждается в белках, жирах и углеводах, а также в витаминах, минеральных веществах и микроэлементах.

Недавно в нескольких областях Украины было проведено обследование очень большой группы людей различных профессий, возраста и состояния здоровья. 23 процента обследованных имели избыточный вес. Выяснилось, что хлеба они едят на 6 процентов больше, чем люди нормального веса, картофеля — на 35 процентов, сахара — на 34 и жиров — на 23 процента. Потребление остальных продуктов оставалось в пределах нормы. Интересно, что результаты этого обследования позволили сравнить уровень потребления пищи наших современников с данными 1926—1928 годов. За последние полвека в рационе украинцев белков стало больше на 20—25 процентов, жиров — на 35—40 процентов. Потребление углеводов осталось на прежнем уровне, но произошло это за счет увеличения потребления сахара и уменьшения хлеба. Заметим, что возрастание рациона произошло на фоне значительного уменьшения физических нагрузок.

Наиболее ценный компонент пищи — белки. Они являются основным материалом строения клеток и тканей. По данным ООН, потребление белка в СССР, США, Англии, Франции, Японии в среднем равняется 90 граммам в день на одного человека. Белковая норма, установлен-

ная Всемирной организацией здравоохранения, гораздо ниже — всего 53 грамма в день.

Один из наиболее насыщенных белками продуктов — обезжиренный творог; в нем 17 процентов белка и совсем немного жира (0,5 процента). У этого творога низкая калорийность (80 килокалорий на 100 граммов продукта), что позволяет рекомендовать его тучным людям. В нем много полноценных белков, почти полностью усваиваемых организмом, необходимые органические кислоты, минеральные вещества (фосфор, калий). Особенно полезен такой творог маленьким детям и людям преклонного возраста.

Много белка содержится также в мясе (14—20 процентов), рыбе (12—16 процентов), сыре (30 процентов).

Жиры — концентраты энергии и поставщики ряда незаменимых для организма веществ. Поэтому даже при больших излишках веса полностью отказываться от жиров нельзя. Предпочтение следует отдавать жирам растительного происхождения, которые лучше употреблять в виде приправы к салатам. Растительное масло при нагревании теряет свои лучшие свойства. Очень вредно пользоваться пережаренным жиром. В день человеку рекомендуется не более 80—100 граммов жира. Для ориентировки можно сообщить, что в 100 граммах молока содержится 3 грамма жира, в 100 граммах сметаны — 25, свинины — 30, сливочного масла — около 85 граммов жира.

Главная функция углеводов — снабжение организма энергией. Углеводы обычно дают организму 50—60 процентов потребляемых им калорий, но могут быть заменены другими источниками энергии. Поэтому их часто называют «пустыми калориями». Энергия высвобождается в результате непрерывно протекающих с помощью вдыхаемого кислорода процессов окисления, конечные продукты которого — углекислый газ и вода — удаляются из организма. Считается, что у людей умственного труда ежедневная потребность в углеводах — 400—500 граммов, у пожилых людей она меньше — 300—400 граммов, у людей тяжелого физического труда и спортсменов — до 800—900 граммов.

100 граммов сахара содержат 95 граммов углеводов, 100 граммов риса — 72, манной крупы — 70, гречневой крупы — 64, хлеба — 42—50, картофеля — 20, винограда — 17 граммов.

Одной из важнейших составных частей пищи являют-

ся витамины. Витамин А необходим для обеспечения нормального зрения, роста, состояния кожных и слизистых покровов. Он имеется в рыбьем жире, печени, молочных продуктах, мясе, моркови, помидорах, луке, перце. Витамины группы В повышают работоспособность, внимание, мышечную силу, аппетит, способствуют усилению иммунной защиты организма. Они содержатся в дрожжах, неочищенном рисе, горохе, фасоли, грецких орехах, арахисе, яичном желтке. Витамин С нужен организму в относительно больших количествах. При нехватке этого витамина резко повышается проницаемость и хрупкость мельчайших кровеносных сосудов, снижается способность организма к образованию антител, препятствующих проникновению инфекций. Наиболее богаты витамином С черная смородина, шиповник, зеленый лук, капуста, чеснок, помидоры, лимоны, красный перец, апельсины. Эти продукты, а также другие овощи и фрукты, как правило, богаты остальными витаминами, а также необходимыми организму минеральными веществами и микроэлементами.

Сырая растительная пища является и основным поставщиком так называемых антиоксидантов, нормализующих процессы окисления в клетках. Эти вещества чрезвычайно важны для предотвращения склеротических явлений и всех форм старения организма. Антиоксиданты — это прежде всего продукты, содержащие витамин Е, а также витамины А и С. Больше всего витамина Е в зародышах злаков, в зеленых овощах и растительном масле. В 100 граммах пшеничных зародышей (иначе говоря, в проросших зернах пшеницы) содержится 25 миллиграммов витамина Е, в овощах — 1,5—2 миллиграмма, в зернах бобовых культур — 5 миллиграммов. Суточная потребность взрослого человека в витамине Е определена в 20—30 миллиграммов. Интересно, что некоторые специалисты используют в своей практике проросшие зерна пшеницы для профилактики процессов старения. Так, швейцарский врач К. Шмидт считает, что регулярный прием проросших зерен пшеницы (50—100 граммов в день) оказывает омолаживающее действие на организм, вырабатывает невосприимчивость к простудным заболеваниям, улучшает общее состояние здоровья. «Я начала принимать проросшее зерно пшеницы на завтрак, — пишет она, — когда мне было 54 года. Через несколько месяцев я почувствовала себя гораздо лучше, чем прежде, волосы

мои, седые и редкие, обрели первоначальную окраску, стали густыми и эластичными, зрение улучшилось. Сейчас, в 75-летнем возрасте, я чувствую себя отлично, тружусь не менее продуктивно, чем в молодые годы».

Химические реакции, непрерывно идущие в нашем организме, обмен веществ невозможны без воды. Вода — прекрасный растворитель, и все поступающие в наш организм пищевые вещества могут затем перейти в кровь только в виде водных растворов. Суточная потребность человека в воде — 2000—3000 граммов. Этот объем суммируется из примерно 1000 граммов, поступающих в виде питьевой воды, чая, кофе и т. п.; 400—500 граммов, которые организм получает с бульонами и супами; 700 граммов дает обычная твердая пища, содержащая тем не менее большой процент воды; 300—400 граммов воды являются конечным продуктом химических реакций в организме.

Но если здоровый человек получает воды несколько больше трех литров, то беды тоже не будет, так как вода помогает выводить из организма токсины и избыток различных солей, снижает концентрацию выделяемых с мочой веществ, что уменьшает опасность образования камней в почках и мочевом пузыре.

Некоторые специалисты рекомендуют чаще пить талую воду, особенно тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, тучности. Такая вода (вероятно, из-за структурных особенностей) обладает удивительными свойствами: благодаря ей куры дают вдвое больше яиц, коровы резко увеличивают надой.

Судя по всему, талая вода не только повышает физические ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое обычно происходит в старческом возрасте. Возможно, что это один из секретов долгожительства горцев, которые постоянно пьют воду, стекающую с тающих ледников и снеговых вершин. Москвичам, ленинградцам или киевлянам далековато до кавказских вершин. Зато в их распоряжении домашние холодильники, где легко получить достаточное количество льда.

Обычно жажда возрастает в жару при обильном потоотделении. Если утолять жажду большим количеством воды, то потоотделение только увеличится, так как вода начинает всасываться и поступать в кровь, а затем и в ткани лишь через 10—15 минут после приятия. Гораздо

лучше утоляют жажду несколько небольших глотков воды или полоскание рта и горла. Вообще, полоскать рот надо многократно в течение дня, чтобы удалять шлаки, постоянно поступающие из пищеварительной и дыхательной систем.

Довольно скептически диетологи относятся к сахару, особенно когда речь идет о людях зрелого и пожилого возраста. Сахар — поставщик чрезмерного количества углеводов и калорий, при его усвоении расходуется много витаминов группы В, необходимых организму. На поступление больших объемов сахара организм реагирует выбросом в кровь повышенного количества инсулина, что, как установлено, способствует развитию ожирения, атеросклероза, диабета, рака. Наблюдения установили зависимость между повышенным потреблением сахара и ускорением склеротического процесса. И уже совсем плохо сахар воздействует на зубы. Даже подопытные крысы получили кариес при кормлении перенасыщенной сахаром пищей. Здоровому мужчине средних лет достаточно в день 30—40 граммов сахара в чистом виде и в виде всевозможных сладостей (вес одного куса рафинада — 6—7,5 грамма, в одной чайной ложке — около 8—9 граммов сахара, в пирожном — до 35 граммов, в стакане фруктовой воды — 15 граммов). Но, к сожалению, едим мы гораздо больше: в Советском Союзе каждый человек потребляет в среднем 110 граммов сахара в день. Сейчас в ходу полусутольный термин «сахарная наркомания» — чем больше человек потребляет сладостей, тем больше ему хочется. Необходимо сделать усилие над собой, постараться отвыкнуть от сахара: ведь чем меньше есть его, тем меньше хочется.

Влияние поваренной соли, содержащейся в пище, на кровяное давление известно давно, хотя механизм этого воздействия до сих пор остается неясным. Подсчитано, что белые американцы в среднем потребляют около 10 граммов поваренной соли в день, и у них отмечается приблизительно 10 процентов заболеваемости гипертонией. Чернокожие американцы потребляют вдвое больше соли и страдают от гипертонии примерно в два раза чаще. В дневном рационе эскимосов — 4 грамма соли, у них гипертонии практически не наблюдается. А вот жители северной Японии получают ежедневно 26 граммов соли, гипертонии там подвержено до 40 процентов населения.

Специалисты утверждают, что потребляемые нами

патуральные продукты содержат достаточное для организма количество соли. Поэтому многие из них категорически против того, чтобы подсаливать овощи, салаты, яйца. Они считают, что привычной солонке не место на обеденном столе. При приготовлении горячих блюд следует ограничить общее количество соли.

Безусловному ограничению подлежат мучные изделия. Традиционное российское меню всегда предусматривало значительное потребление хлеба. Это было оправдано при крайнем однообразии продуктов питания и постоянной угрозе голода. В течение многих поколений ребенка приучали любую пищу есть с хлебом, чтобы быть сытым. Сегодня это звучит как анахронизм. Человеку средних лет более чем достаточно съесть за обедом один, максимум два небольших кусочка хлеба.

Кандидат медицинских наук Г. С. Шаталова, взгляды которой многие специалисты считают спорными, вообще полагает хлеб отдельным блюдом и не рекомендует сочетать его с другими продуктами. Она строго придерживается проповедуемого академиком Н. М. Амосовым «режима ограничений и нагрузок» (ограничений в комфорте вообще и в комфортном питании в частности при оптимальном уровне физических нагрузок), разработала рецепты питания, которое, как она считает, способствует хорошему усвоению пищи и почти не засоряет организм шлаками.

Вот некоторые рецепты из меню Г. С. Шаталовой. **Листовой салат** — 200 граммов салата, листья капусты, сельдерея, петрушки, кинзы, 2—3 листа одуванчика, зеленый лук; все это нарезать, смешать с заправкой (3—4 помидора очистить от кожицы, растолочь, добавить 4 столовые ложки сливок или подсолнечного масла, смешанных с чайной ложкой меда). **Салат из сырых овощей** — свеклу и морковь натереть на крупной терке, нарезать огурец, два листа капусты, листья и корни сельдерея или петрушки, зеленый лук, укроп, кинзу. Все смешать, заправить сметаной или подсолнечным маслом. **«Бутерброды» с огурцом** — огурец разрезать вдоль или наискосок на несколько ломтей. На ломтик положить: 1) кусочек сыра, на него — зелень, редис, обернуть листом капусты или салата; 2) фарш из мелко нарезанной зелени, помидора и густой сметаны; 3) фарш из тертого сыра с чесноком, сметаной и соком лимона; 4) фарш из рубленых яичных желтков с зеленью и сметаной. **Тушеные овощи** —

нарезать в кастрюлю свеклу, морковь, репу, кабачок, корни сельдерея или петрушки, поставить без воды и масла на слабый равномерный огонь минут на 30—40. За 10 минут до готовности добавить крупно нарезанную репчатую луковицу, за 5 минут — несколько зубков чеснока. Сняв с огня, посыпать зеленью, заправить сметаной или подсолнечным маслом. **Гречневая каша** — с вечера замочить ядрицу, утром в той же воде кипятить 3—4 минуты. Сняв с огня, заправить маслом и зеленью. **Пшенная, овсяная каша** — замочить крупу за сутки, в той же воде кипятить 5—7 минут. **Мясо** — 1) нашинговать чесноком, обмазать сметаной, присолить и завернуть с зеленью в фольгу. Запекать в духовке 30—40 минут; 2) вымочить 3—4 часа в сухом вине, сварить на пару.

Судьба свела меня с небольшой компанией научных работников из подмосковного города Пущино-на-Оке, объединенных интересом к проблемам здорового образа жизни.

За два года до того кому-то из них пришла в голову плодотворная идея: кооперировать кулинарные усилия единомышленников. Идея осуществилась неожиданно легко. Сегодня обедают у Ивановых, завтра — у Петровых, послезавтра — у Сидоровых. Девять взрослых и трое детей распределили между собой обязанности так, что семья готовит обед лишь раз в неделю. А готовить на трех или на двенадцать — в принципе разница небольшая.

Я четырежды приглашался в разные дома и свидетельствую: все чрезвычайно вкусно, питательно, разнообразно и здорово. Мои знакомые пущинцы — знатоки специальной литературы, к тому же — биологи. В полном соответствии с идеями Шелтона они не смешивают крахмалистую пищу с белковыми продуктами, с мясом, которое с ней плохо сочетается. В обед не употребляют животные жиры, рыбу, хлеб, соль, сахар, жареное. Не могу утверждать, что такой вариант питания наилучший, но расскажу подробнее.

На столе тертая морковь, тертая вареная свекла с чесноком, зеленый лук, крупно нарезанная свежая капуста, капустный салат с яблоками. Сметана, растительное масло, вместо соли — молотая морская капуста. Горячие блюда — печеная картошка, тушеное овощное рагу, каша. Каша чаще всего овсяная, пшенная, кукурузная, тыквенная, гречневая. В ней — чернослив, изюм, инжир или курага. Все обильно поливается маслом или сметаной.

В тушеных овощах (картофель, капуста, морковь, тыква) очень много свежей и сушеной зелени, стручковая фасоль, гороховый концентрат. Вариантов масса. Во всяком случае мне всякий раз доводилось есть совершенно разные блюда.

Поскольку все живут близко друг от друга, а работа тоже рядом, то собираются на обед мгновенно. Практически все приготовлено заранее. Накануне варится свекла, замачиваются крупы, чистятся овощи. Достаточно зажечь газ в духовке, чтобы к приходу гостей стояла на столе дымящаяся картошка, пара судков с рагу, а в сторонке томила под теплым одеялом кастрюля каши (если ее с утра замочить, то варка длится несколько минут). Все вкусно чрезвычайно, а такой обед с друзьями — двойное наслаждение.

Мы подсчитали экономический эффект: три килограмма картофеля, два — моркови, два — капусты, один — свеклы, один — лука, один — сметаны, около того — крупы, граммов 400 — масла, зелень, горох, фасоль. Всего не более чем на 5—6 рублей; 40—50 копеек на человека. Летом и осенью возможностей гораздо больше, а цены заметно ниже.

Видимо, 10—12 человек — оптимальное число для добрых трапез. Сохраняется индивидуальный подход к готовке при преимуществе больших доз продуктов. Ничего не идет в помойное ведро.

Ужинают и завтракают все отдельно. Здесь на столе бывает мясо, хлеб, молоко, яйца, сыр. Но все-таки стараются белковую пищу (мясо и т. п.) не смешивать с углеводистой. Дети получают свои сладости. Но у них потребность в конфетах и пирожных гораздо меньше, чем в яблоках...

Искусство правильно есть

Немало людей считают, что есть надо реже и тогда вес нормализуется сам собой. Это одна из грубейших ошибок. Группе студентов предложили полноценный рацион, который был распределен на два приема — 8 утра и 8 вечера. Практически в течение всего дня ребята испытывали голод. Они стали плохо спать, ухудшилось восприятие учебной программы, снизились показатели тестов здоровья. И при всем этом средний вес студентов увеличился. Анализы показали, что белки, содержащиеся

в пищу, усваивались лишь на 75 процентов, зато возросли отложения в жировых депо.

Вскоре режим питания при том же самом рационе был изменен: завтрак — в 8 утра, обед — в 2.30 дня, ужин — в 8.30 вечера. Теперь студенты не страдали от голода, вес их и все остальные показатели нормализовались. Белки теперь усваивались на 85 процентов. При введении второго завтрака картина стала блестящей: почти полное усвоение белков, отличное самочувствие, идеальный вес.

Подобные эксперименты установили, что после 40 лет людям, склонным к полноте, лучше питаться пять раз в день, а пожилым — до шести раз. При этом частота питания достигается, конечно, не увеличением рациона, а дроблением обеда и завтрака на два приема. Скажем, в обед можно съесть салат и суп, а спустя два часа — второе блюдо и компот.

Последний прием пищи должен быть как можно раньше — не позднее 7—8 часов вечера. Английские диетологи считают даже этот срок чрезмерным. По их мнению, то, что съедено пожилым, склонным к полноте человеком после 3 часов дня, плохо усваивается организмом. Продукты, которые в утренние часы полезны, вечером могут принести вред.

Еще одно важное правило: есть не спеша. То, что плохо пережевано, плохо усваивается. Куски непережеванной пищи остаются в желудке и разлагаются там, из-за чего в желудке распространяются вредоносные бактерии, здоровая флора угнетается, подавляются механизмы сопротивления ядам. Считается, что после каждого укуса должно быть 30—40 жевательных движений и только потом пищу можно проглотить. Очень важное обстоятельство в пользу этого: когда пережевывание длится долго, истинное, физиологическое насыщение происходит почти синхронно с торможением центра голода в головном мозге. При быстрой же еде торможение заметно отстает от истинного насыщения: человек съел гораздо больше, чем ему нужно, но сигналы об этом (они идут через кровь, постепенно теряющую «голодные» качества) не успевают поступать в мозг, и потому чувство голода долго не проходит. Когда, наконец, аппетит удовлетворен, оказывается, что человек успел объестся.

По той же причине не следует во время еды читать, вести напряженные разговоры и т. п.: возбуждение в цент-

ральной нервной системе подавляет центр сытости и центры, регулирующие усвоение пищи, вследствие чего долго не наступает насыщение и плохо переваривается пища.

Обычно мы едим по принципу «пассивного жевания и активного глотания». Это замедляет насыщение, пища плохо обрабатывается, и многие содержащиеся в ней ценные вещества так и остаются не усвоенными организмом. Кроме того, от постоянной недогрузки быстро приходит в негодность жевательный аппарат — зубы. А вот у народов некоторых азиатских и африканских стран принцип питания иной: «активное жевание при пассивном глотании». Горсточку риса или пшеничных зерен там пережевывают порой в течение 10—12 минут. За это время пища проходит тщательную обработку слюной и усваивается полностью. Недаром говорят, что индус от горсти риса получает больше питательных веществ, чем англичанин от бифштекса.

Между прочим, и зубы при этом остаются здоровыми в течение всей жизни.

«Недоработка эволюции»

Кстати, о зубах. В знаменитых «Записках врача» В. В. Вересаев писал: «В прежние времена зубы были нужны человеку для разгрызания, разрывания и пережевывания твердой, жесткой пищи, имевшей умеренную температуру. Теперь человек ест пищу мягкую, очень горячую и очень холодную; для такой пищи нужны какие-то совершенно иные зубы, прежние для нее не годятся. За это говорит то ужасающее количество гнилых зубов, которые мы находим у культурных народов. Дикие племена, стоящие вне всякой культуры, имеют сильно развитые челюсти и крепкие, здоровые зубы; у народов полудицилизованных число людей с гнилыми зубами колеблется между 5—25 процентами, тогда как у народов высшей культуры костоедою зубов поражено более 80 процентов. Что это такое? Живой орган, гниющий и распадающийся у живого человека! И это не как исключение, а как правило с очень незначительными исключениями».

Действительно, зубы, формировавшиеся в тысячелетия, когда пища предков была сырой и жесткой, оказались неподходящими для каш, бульонов, конфет, горячего чая, холодного мороженого, для мягкого хлеба и вареного

мяса. Зубы едва ли не самое слабое звено в превосходно отлаженном механизме нашей пищеварительной системы, одна из в общем-то немногих «недоработок» эволюции человеческого организма. К тому же если большинство других слабых или поврежденных систем нашего тела можно «отрегулировать» при помощи здорового образа жизни, рационального питания, соответствующей двигательной активности, то заболевания зубов в сравнительно малой степени поддаются подобной профилактике.

Известен целый ряд гигиенических правил, помогающих сохранить зубы здоровыми на больший или меньший срок, но средства радикального, гарантирующего крепкие, хорошие, красивые зубы на всю жизнь, пока, к сожалению, не найдено.

На зубах постоянно образуется мягкий налет из остатков пищи, различных веществ, выделяемых слюной, бактерий и клеток слизистой оболочки рта. Этот налет частично удаляется во время еды, но его остатки, разлагаясь между зубами, в пазухах десен, на поврежденной эмали, разрушают зубы. Лучше всего налет снимается при чистке зубов мягкой, предварительно вымытой с мылом щеткой (твердая стирает эмаль) с помощью пасты (предпочтительнее «Жемчуг», «Детская», «Хвойная») или зубных порошков «Жемчуг», «Особый» и «Детский», содержащих небольшое количество соды. Передние зубы следует чистить водян щеткой снизу вверх и сверху вниз, а задние — круговыми движениями. Надо помнить, что основная причина запаха изо рта — плохой уход за зубами или же испорченные зубы.

Каждый раз после еды следует полоскать рот водой комнатной температуры, особенно важно полоскать рот водой перед сном. Хорошо очищают полость рта свежие фрукты, а вот сладости, чрезмерно горячая или холодная пища (особенно их сочетание) портят зубы. Вредно постоянно жевать лишь одной стороной: это дает излишнюю нагрузку на одну часть зубов, а другие оставляет без работы, что опасно в не меньшей степени. Слабые десны полезно массировать сырым картофелем. Разумеется, потерянные зубы надо как можно скорее заменять протезами, которые помогут сберечь оставшиеся зубы и сохранят внешность. Два-три раза в течение года надо показываться стоматологу, даже если зубы не болят. Врач выявит и залечит кариес, пока он не разрушил зуб, снимет зубной камень.

Некоторые практические сведения, полезные всем

Необходимое условие нормальной работы пищеварительного аппарата — регулярное (1—2 раза в день) освобождение кишечника. Медики отмечают увеличение числа пациентов, склонных к запорам. Особенно часто трудности возникают у мужчин. Это можно объяснить, в частности, малой двигательной активностью, нервными перегрузками, нерегулярным питанием, злоупотреблением алкоголем и т. п. Прекрасным средством борьбы с запорами считаются сырые фрукты (особенно сливы, яблоки, инжир) и овощи (морковь, свекла, свежая и квашеная капуста). Обилие клетчатки в этих продуктах активизирует деятельность кишечника. Хорошо расслабляют кефир, молоко, мед. Полезно выпивать утром натощак стакан сырой воды с ломтиком лимона и столовой ложкой меда. Запоры очень часто (особенно в пожилом возрасте) являются предвестниками геморроя, язв, гастритов, опухолей. Поэтому при длительных или тяжелых запорах надо обратиться к врачу.

Известный специалист профессор Ж. Юхвидова советует перед сном или натощак принять одно из следующих блюд: мелко нарезанную отварную свеклу, залитую столовой ложкой сметаны или подсолнечного масла; настой из размоченных в воде 5—8 ягод чернослива, натертые на мелкой терке яблоки; стакан морковного сока, свежей простокваши или однодневного кефира.

Нелишне заметить, что работа кишечника в основном зависит от качества пищи. У того, кто ест много сырых овощей и фруктов, трудностей не бывает, а «сыроеды» даже при голодании прекрасно обходятся без клизм и слабительного. Недаром еще И. Мечников отмечал, что наша выделительная система абсолютно приспособлена к натуральной пище.

Слишком часто мы страдаем оттого, что недооцениваем приспособительные возможности нашего организма, в частности пищеварительного аппарата. Он обладает очень большим потенциалом усвоения самой различной пищи. Но постоянно предлагая ему пищу протертую, разведенную, полужидкую, мы детренируем желудочно-кишечный тракт. Злоупотребление слабительными и всевозможными лекарствами, особенно антибиотиками, подменяет наши механизмы регуляции, оставляет их без рабо-

ты и, стало быть, также детренирует. А надо с детских лет приучить человека к твердой сырой пище, прежде всего к фруктам и овощам. В случае легкого недомогания следовало бы дать организму шанс самому справиться с трудностями. Разумеется, этими рекомендациями надо пользоваться в разумных пределах, помня, что желудочно-кишечные заболевания могут оказаться следствием тяжелой инфекции, когда без быстрой и квалифицированной медицинской помощи обойтись невозможно.

Двигательная активность и физические упражнения, а также ежедневный массаж живота способствуют активизации деятельности желудочно-кишечного тракта. Характерно, что запоры чаще всего бывают у людей, чрезмерно много времени проводящих за письменным столом и пренебрегающих физкультурой и спортом.

Мышцы вместо жира

Очень часто бывает так, что с помощью ограничений в еде или даже голодания человеку удастся нормализовать свой вес, но спустя какое-то время потерянные килограммы возвращаются: добиться победы порой легче, чем закрепить успех. А успех в данном случае будет прочным только тогда, когда питание останется разумным и после потери лишнего веса, а также при соблюдении оптимального двигательного режима. Физические упражнения не только обеспечат необходимый расход калорий, но и заменят паразитическую жировую ткань мышечной, воздвигнув мощный заслон на пути рецидива ожирения. Кроме того, красивый мышечный «корсет» совершенно изменит внешний вид мужчины.

Здесь представляется уместным дать совет и тем мужчинам, у которых явственно ощущается нехватка веса. Наиболее физиологичное средство нормализации веса для них — регулярные трепировки с гантелями или другими отягощениями для развития силы: мышечная масса даст необходимую прибавку веса.

Если не обращать внимания на рацион питания, а борьбу с лишним весом начать лишь средствами физкультуры, то в первое время, как это ни странно, вес может даже возрасти. Происходит это потому, что первоначальные нагрузки невелики (они и не должны быть большими, пока организм не тренирован, не адаптирован к новому двигательному режиму) и расход калорий не сказы-

вается ощутимо на изменении веса. Зато двигательная активность, пребывание на свежем воздухе сразу же повышают аппетит. Если его удовлетворять, то он с лихвой компенсирует те небольшие изменения в весе, которые принесли тренировки.

Упражнения снимают граммы, диета — килограммы. Но наибольшую пользу приносит сочетание диеты с повышенной физической активностью.

Эффективно снижающими вес и доступными видами физических упражнений считаются ускоренная ходьба и бег. Быстрая ходьба не представляет трудностей для любого практически здорового человека. Но энерготраты при этом сравнительно невелики. Пройдя за один час 6 километров, человек потратит около 400 килокалорий. Чтобы компенсировать этот расход, ему достаточно съесть 100 граммов сметаны. Но столь мизерные энерготраты не должны особенно смущать: ведь во время ходьбы активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводится в движение мышечный аппарат, что оказывает отличное воздействие на обменные процессы. Быстрая ходьба — средство надежное, безопасное, но умеренно мощное. Чтобы увеличить его эффективность, следует применять большие дозы, то есть ходить как можно больше, стараясь использование транспорта свести к минимуму.

Бег более эффективен, это острое средство, и пользоваться им следует осмотрительно. Человек ослабленный, совсем нетренированный, имеющий большие излишки веса, бежать просто не сможет. Ему следует начинать с ускоренной ходьбы. Постепенно увеличивая дистанцию и скорость ходьбы, он может время от времени переходить с быстрой ходьбы на медленный бег. Трудностей не будет, так как ходьба со скоростью 6 километров в час и бег с той же скоростью требуют практически одинаковых усилий. Длина беговых отрезков должна расти постоянно по мере адаптации организма к новому виду нагрузки. Есть немало способов оценки адекватности этой нагрузки, то есть ее соответствия возможностям организма. Но на самом начальном этапе, когда беговые отрезки совсем коротки, достаточно бывает такого надежного критерия, как самочувствие. Бег не должен давать неприятных ощущений. Медленный бег адекватен тогда, когда самочувствие при нем ничуть не хуже, чем при быстрой ходьбе. Со временем возможности организма увеличатся и лег-

кий бег будет достаточно длительным, чтобы приносить ощутимую пользу не только для нормализации веса, но и для оздоровления всего организма.

Сходный эффект дают регулярные (не реже 3—4 раз в неделю) тренировки в плавании, лыжах, велосипеде. Следует помнить, однако, что после таких тренировок значительно улучшается аппетит, и если не придерживаться строгого режима питания, то вес может не уменьшиться, а, наоборот, возрасти.

Было бы неправильно ограничить двигательную активность при лишнем весе лишь ходьбой, бегом или плаванием. Существует немало простых, но довольно эффективных упражнений, помогающих избавиться от излишков жира.

Одно из лучших — втягивание живота. Достаточно 10—12 раз в течение дня примерно на 6 секунд втягивать живот, чтобы заметно укрепить мышцы живота, уменьшить его объем, улучшить работу кишечника, предупредить запоры. Хорошо, если со временем втягивание живота станет привычным. Втянутый живот в сочетании с развернутыми плечами и поднятой головой резко меняет внешний облик мужчины.

От жировых отложений на животе и талии помогает избавиться самомассаж: поглаживания, разминания, похлопывания. Очень полезно, лежа на спине, отводить ноги вправо и влево (вместе и порознь) и сводить их. Эти упражнения (так же как и всевозможные повороты из положения стоя и наклоны в стороны) хорошо укрепляют косые мышцы живота. А вот увлекаться подниманием туловища из положения лежа при закрепленных ногах не следует, особенно людям немолодым при больших избытках веса. Это упражнение малоэффективно, так как в основном способствует укреплению четырехглавой мышцы бедра, но зато чревато грыжей и нарушениями в органах пищеварения. От жировых отложений в области таза и бедер очень хорошо помогают вращения в тазобедренном суставе, махи ногами в разных плоскостях, вращения ногами стоя, сидя или лежа, поднятие ног и т. п. Эти упражнения надо проделывать по нескольку раз в течение дня, энергично, так, чтобы ощущалась небольшая усталость в мышцах ног.

Некоторые методисты настаивают на том, чтобы человек, желающий похудеть, как можно больше двигался сразу после еды. Американский врач К. Купер советует

даже бегать как раз в то время, когда человек привык обедать. Сразу после бега, по мнению Купера, аппетит невелик, и для его удовлетворения достаточно минимальной пищи. Эти советы не выглядят слишком убедительными. Большее предпочтение хотелось бы отдать традиционным рекомендациям — сразу после еды воздерживаться от повышенной активности. Это представляется более физиологичным, так как пища (даже при избыточном весе) должна усваиваться максимально, хотя бы для того, чтобы не нарушалась деятельность пищеварительной системы. Ясно, что оздоровление, к которому стремится человек, нормализуя свой вес, не должно идти через патологию в желудочно-кишечном тракте.

— В нашей лаборатории,— говорит профессор Пропастин,— после многолетних исследований получены данные, недвусмысленно подтверждающие старую истину: вредно садиться за стол сразу после физической нагрузки. В этот момент центры, управляющие движением, перевозбуждены и мешают нормальной работе желудка. Если утреннняя зарядка длилась минут двадцать, то примерно столько же времени нужно подождать, прежде чем приступить за завтрак. Еще более вредны физические нагрузки сразу после еды, когда соответствующие центры сосредоточены на переваривании пищи. Если мы сразу переключимся на иную деятельность, то затормозим эти центры, пища останется плохо переваренной. При регулярном повторении этого переключения появляются язвы, гастриты, функциональные расстройства. Наши данные со всей очевидностью показывают, что после еды человек нуждается минимум в 20—30 минутах покоя.

Программа действий. Пожалуй, лучше всего начать с самого простого: постарайтесь есть медленнее. Критически пересмотрите свое меню. Не слишком ли обильны ваши трапезы? Не много ли в них сахара, соли, перца, уксуса? Не злоупотребляете ли вы мясом, жирами, консервами, хлебом? Не мало ли едите свежих овощей и фруктов? Не перекармливаете ли своих детей? Изменить привычки в еде гораздо проще, чем кажется многим. Не надо придавать слишком большого значения тому, что ваше питание станет менее обильным и разнообразным, чем прежде. Зато оно будет более здоровым. Попробуйте время от времени в режим ограниченного питания включить дозированное голодание. Не пренебрегайте и другими советами этой главы.

5 глава СВИДАНИЕ С ХОЛОДОМ, ИЛИ МЫСЛИ О ЗАКАЛИВАНИИ

Этюд об адаптации

Я готовился писать о закаливании как форме адаптации, приспособления человека к меняющимся условиям среды. Зимнее плавание — высшая форма закаливания. С этой точки, как мне кажется, можно более зримо и четко проследить все этапы процесса.

Мне сказали: «В воскресенье секция зимнего плавания Ленинского района выезжает на Клязьму. Будут «проводы зимы». Ранним утром я устроился в автобусе, уже битком набитом «моржами». Ребята, девушки, но в основном — народ степенный, семейный, с женами и детьми. Обычный московский пикник, воскресная вылазка за город.

Соседом моим оказался 30-летний физик с довольно распространенным сейчас увлечением — он изучает различные нестандартные методы оздоровления. Сам он совершенно здоров, так что его увлечение не носит сугубо прагматического характера. Он говорит о лечебном голодании и сыплет именами Брэгга, Шелтона, де Фриза, Синклера, вспоминает наших — Николаева, Лешковцева, Бородина...

Он занимался марафонским бегом, атлетической гимнастикой и аутогенной тренировкой, дышал по Бутейко и Дурыманову, пробовал скипидарные ванны Залманова и сыроедение, знаком с иглоукалыванием и гипербарической оксигенацией, изучал мумиё, облепиху, женьшень и прополис, слушал лекции по парапсихологии, телепатии и тибетской медицине, а сейчас плавает с «моржами».

С такими людьми говорить интересно. Они пишут пространные письма, приходят в редакцию, деликатно

ждут, пока собеседник закончит срочные дела. Они полны самых неожиданных идей, милы и ненавязчивы. Порой их называют «народным ополчением науки». Попадаются, правда, и такие, чье увлечение переходит границы реальности. Был, помню, чудака, который математически обосновал возможность... бегать по воде: надо лишь бежать так быстро, чтобы не успеть нарушить пленку поверхностного натяжения.

Мой попутчик на зимнее плавание смотрит глазами исследователя-любителя и пытается сравнивать приспособительные возможности человека-«моржа» и моржа настоящего.

— Одобэнус розмарус,— уточняет он латинское название вида и продолжает:— Моржу хорошо: он весит тонну и покрыт толстым слоем жира, который прекрасно защищает от мороза и таким образом надежно сохраняет постоянство температуры тела. У человека нет такой защиты. Человек, плавающий среди льдин, напоминает мне моржа, с которого сняли шкуру вместе с жировой прослойкой. Я считаю это противоестественным, хотя и сам плаваю зимой, к тому же, заметьте, делаю это с удовольствием.

Действительно, мы отнюдь не идеально приспособлены к окружающей среде. Причем это свойство не только современного человека, но и наших далеких предков. «Человек застигнут настоящим временем в определенной стадии своей эволюции, с массой всевозможных недостатков, недоразвитий и пережитков. Он как бы выхвачен из лаборатории природы в самый разгар процесса своей формирования недоделанным и незавершенным»,— писал Викентий Викентьевич Вересаев. Что и говорить, недостатков у нас хватает. Попадая под дождь, мы простуживаемся; при 15 градусах тепла нам холодно, при 25 — жарко; поднявшись на третий этаж, мы задыхаемся, спустившись в темный подвал — не различаем предметов, мы мучаемся от аппендицита и зубной боли, нас преследует мигрень и бессонница. А если перечислять наши недостатки и дальше, то можно вспомнить, что мы не умеем бегать с быстротой лошади; плавать, как рыбы; летать, как птицы; или не в состоянии копать землю, подобно кротам, и жить во льдах, как моржи.

А зачем жить во льдах? Есть ведь и леса, и горы, и сады, и города, и черноморские пляжи. Может быть, лучше жить там? Эволюция создала моржа, крота, летучую

мышь, лошадь с узко направленной жизненной специализацией, с высочайшим образом развитой способностью к одному, сугубо определенному роду деятельности. Но такую вот успешную специализированную приспособленность ученые считают тупиком эволюции. Когда эффективность одних функций и органов формируется за счет недоразвития других, биологический вид обречен на жизнь в крайне узких, сугубо специфичных диапазонах деятельности. Крот создан для того, чтобы рыть землю. Если его заставить жить на асфальте, он погибнет. Можно сказать, что крот — это биологически сформированный инструмент для рытья земли. Но ведь человек — не инструмент. Он сам создает орудия, когда ему нужно копать землю, лететь, плыть или мчаться, обгоняя птиц, рыб и лошадей! Приспособленность человека неспецифична, ее сила — в гармоничном разнообразии свойств и качеств. Природа как бы испытала в своей лаборатории самые различные варианты приспособительных возможностей — человек нашел свое место в графе, отведенной для комплекса всех (или почти всех) вариантов адаптации. При этом мы не можем пожаловаться на плохую пластичность, неспособность перестраивать свои приспособительные механизмы в соответствии с изменяющимися условиями среды. А биологи, между прочим, всегда считали, что чем полнее изменчивость организма или вида, тем выше у него способность к выживанию.

Так что мы хотя и не созданы для проживания в ледяной воде, но вполне можем приспособиться к ней. Разумеется, с помощью соответствующей тренировки. Это — факт, доказанный тысячами любителей зимнего плавания. Но сейчас мне предстоит убедиться в том, что плавают «моржи» вовсе не для подтверждения гипотез, выдвинутых эволюционистами.

Человек во льдах, или Этапы закаливания

Автобус подкатил к водохранилищу. Яркое весеннее солнце, на чахлой прошлогодней траве небольшие островки серого снега, крепкий ветерок. По всему водохранилищу до самого горизонта тянутся ледяные поля метровой толщины. У бесчисленных лунок — окаменевшие изваяния рыболовов в тулупах и ватниках, словно печальные памятники вечной надежде человечества на счастливый случай. А между ними беспечными

чайками весело лавируют белые паруса буеров. Синее небо, белые паруса, голубой поздраватый лед, черная вода у берега... Эта вот полоска воды метров в сорок шириной и стала предметом вожделения моих спутников.

Мужчины быстро разделись и в одних плавках и кедах побежали на разминку.

— А вы, разумеется, не решитесь? — обращается ко мне кто-то из дам.

— Отчего же? — неожиданно смущаюсь я. — Вот только немного акклиматизируюсь...

Я точно знаю, что мне лучше сейчас не бегать. В такую пору в одних плавках мне еще не доводилось совершать пробежек. Тем более этот сильный и холодный ветер... Но я все-таки покорно раздеваюсь и пристраиваюсь к бегущим. «Беспокоиться не стоит, — пытаюсь утешить себя. — Я человек закаленный. Ползимы хожу без шапки, не признаю теплого белья. Еще неделю назад в солнечном мартовском подмосковном лесу ходил на лыжах сняв рубашку. Правда, тогда не было ветра...»

Через минуту я уже не чувствую холода, а еще минут через двадцать появляется даже легкая испарина. Я смотрю, как мои спутники один за другим прыгают в воду, и удовлетворенно говорю себе: «А я сейчас натяну теплый свитер». Но тут же с ужасом ловлю себя на мысли, что я сейчас тоже полезу в эту ужасную черную ледяную воду.

Зачем? У меня есть уже печальный опыт. Однажды в Финляндии поздней осенью нас, нескольких советских журналистов, пригласили в настоящую деревенскую сауну — этаким прокопченный сруб на берегу озера. Мы славно попарились, а потом вслед за финскими коллегами прыгнули в озеро. Помню, что тут же легкомысленно решил переплывать всех, включая финнов. Переплывать-то я их переплавал, но в тот же день меня прихватила жесточайшая простуда. Говорят, еще легко отделался. Впрочем, тогдашнюю ошибку можно объяснить неосведомленностью в методике закаливания. А сейчас-то я точно знаю, какие этапы надо пройти, прежде чем прыгнуть в ледяную воду!..

Быстро перебираю в памяти эти самые этапы в слабой надежде отговорить себя от опрометчивого шага. На одно обтирание у людей уходит год. Сперва они адаптируются к обтиранию водой комнатной температуры, потом постепенно снижают температуру и увеличивают длитель-

ность процедуры. Обтиранием я никогда не занимался.

Потом душ. Контрастный душ — это прекрасно. Стой под краном и крути ручки горячей и холодной воды. Пока разница температур невелика, никаких неудобств не испытываешь, но как только приучишь себя чередовать совершенно холодную воду с горячей, получаешь ощущения достаточно острые. Контрастный душ считается лучшим средством от простуд — я с этим совершенно согласен. Следующий этап — холодный душ.

Известный немецкий гигиенист Эрих Дойзер считает, что обычный душ лучше заканчивать 10—15-секундным пребыванием под совершенно холодной струей.

При контрастном душе, по его мнению, должна быть такая очередность: 2 минуты — горячая вода (не теплая, а горячая), 5—10 секунд — холодная (горячий кран выключается совсем). Потом опять 2 минуты горячей воды и т. д. Всего — от 4 до 6 циклов. Заканчивать обязательно холодной водой.

Таким образом, после двух-трех лет подготовки более или менее молодые (детям и подросткам «моржевание» категорически противопоказано!) и к тому же совершенно здоровые люди могут подумать и о высшей форме закаливания — круглогодичном плавании. В первый год, начав весной или летом с купания в воде температуры 18—20 градусов, они продолжают это благое дело до октября-ноября, во второй год — до декабря, а на третий или четвертый год уже можно плавать среди льдин. Да и то не дольше 40—60 секунд. Даже очень опытные «моржи» не плавают больше полутора-двух минут.

Меланхолично рассуждая об этом, я медленно направляюсь к воде и уже точно знаю, что не отступлюсь: в мозгу сработало некое реле, которое спяло тормоза с механизма приятия рискованных решений, поскольку успело подсчитать, что пробелы в методике закаливания в данном случае компенсируются профессиональной необходимостью.

Я ступаю в черную воду, энергично плыву. Прислушиваюсь к себе. Ну как? А никак! Обыкновенно! Ты что, никогда не обливался холодной водой? Точно такие же ощущения. Пожалуй, даже помягче, потому что там стоишь неподвижно под холодной струей, а здесь усиленно работаешь. Ничего особенного! Господи, а разговоров-то сколько!

Быстро плыву к кромке льдов. По льдине прыгают

розовые «моржи», машут мне руками. Замечаю, что животы и руки у них сильно исцарапаны: весенний лед весь в острых шипах. Сейчас доплыву до кромки и сразу обратно, на лед вылезать не стану. Э, нет! Руки и ноги вдруг стали быстро остывать, зябнуть, коченеть, будто час проторчал на морозе без движения. Потерпеть, конечно, можно. Но не нужно. Это как раз тот случай, когда не стоит преодолевать себя. Подвиги здесь не вызываются необходимостью и потому неуместны. Не доплыв каких-нибудь пяти метров до кромки, решительно поворачиваю и изо всех сил выгребая к берегу.

Наконец-то выскочил! Мне протягивают банное полотенце, одеяло. Крепко растираюсь. А вот одеяло мне ни к чему. Подставляю тело яркому солнышку и ветру, который, оказывается, вовсе не обжигающий, а ласковый. Кожа мгновенно обсохла, в нее вселились тысячи радостных иголочек. Тело поет. Весело! Чудесно!

Одеваться совсем не хочется. Тихонько бегаю по поляне и думаю о том, что, наверное, зимнее купание хорошо прежде всего тем изумительным ощущением, которое испытываешь после выхода из воды. Примерно так же было, когда я впервые попробовал поголодать два дня. Тоже наползали всякие страхи, но превозмочь себя оказалось гораздо легче, чем можно было предположить! Зато в тот момент, когда позади остались первые терзания и трудности, пришло ощущение удивительной легкости во всем теле, необыкновенной ясности в мыслях, огромного душевного подъема и работоспособности.

Хочется подольше сохранить в себе это состояние рвущейся паружу радости. Вдали застучал мяч. «Моржи» затеяли футбол. Ноги сами понесли туда. До мяча я с детства жаден, а сейчас тем более не удержаться!

Какие там пасы! Сам, сам, вперед, через ноги, сквозь защитников! Отняли. Вот незадача! Да еще по ногам стукнули. Никакого почтения. А всего полчаса назад стеснялись обратиться, вежливо так шептали: «Товарищ корреспондент...» Что и говорить, футбол упрощает контакты...

Сорок минут бешеной беготни и никакой усталости. Опять хочется в воду, но делать этого не следует. Теперь, по всем выкладкам физиологов, я имею право нырнуть в холодную воду не раньше чем через двое суток: надо дать организму время восстановиться. Что бы я там ни ощущал, а купанье в ледяной воде — огромная встряска.

На первый раз — нарушение без наказания

На обратном пути я оказался в автобусе рядом с Евгением Ивановичем Койданом, кандидатом медицинских наук, имеющим десятилетний стаж «моржевания».

Медик не одобрил моей решительности.

— Я надеюсь, — сказал он, — что вы, несмотря на сегодняшнее купание, еще не считаете себя «моржом». Вы должны знать, что реакции организма на продолжительное действие неблагоприятных факторов среды могут быть адаптивными и патологическими. Механизмы адаптации включаются только в том случае, если воздействие будет обладать определенной силой, протяженностью во времени и скоростью нарастания. Иначе говоря, приучая себя к зимнему плаванию, надо соблюдать три основных принципа, три «п»: постепенность, посильность, последовательность. Вы нарушили каждый из этих компонентов. Возможно, первое купание пройдет для вас без последствий, поскольку большой эмоциональный накал ситуации позволил на короткое время мобилизовать все защитные силы организма. Но при повторениях вполне может произойти срыв — защитные силы будут сломлены, и реакция станет не адаптивной, а патологической.

— Скажите, доктор, можно ли считать «моржа» человеком, адаптированным к любым неблагоприятным факторам?

— Мой личный опыт и многолетние наблюдения за членами нашей секции свидетельствуют о том, что «моржи» приобретают большую устойчивость против простудных заболеваний. Даже в разгар эпидемий гриппа почти никто из нас не болеет, а если уж и случается захворать, то протекает грипп быстро и сравнительно легко. Кроме того, зимнее плавание значительно повышает работоспособность и прекрасно снимает утомление после физической и умственной работы. Таким образом, адаптация к холодной воде в определенной мере повышает и общую устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Но лишь в определенной мере. Жару, например, некоторые «моржи» переносят хуже, чем люди, живущие в экваториальном поясе.

На мой взгляд, — продолжал ученый, — «моржевание» хорошо уже тем, что подразумевает многолетнее поэтапное закаливание. В свое время устойчивость к

низким температурам считалась врожденным свойством отдельных наций и народов. Чарльз Дарвин был поражен тем, что индейцы Огненной Земли ходили голыми, несмотря на дождь и снегопад. Во время первой мировой войны за один только день 13 декабря 1914 года, когда неожиданно ударили морозы, в турецкой армии от холода погибло 10 тысяч солдат. Но современный опыт опроверг эти представления. В группах «моржей» немало людей из Закавказья и Средней Азии. Адаптация к низким температурам — качество, легко поддающееся тренированию. Начать закаливание можно в любом возрасте, но лучше, конечно, в детстве, причем совсем не обязательно доводить дело до зимнего купания (детям оно вообще запрещено). Для большинства, наверное, достаточно привычки к контрастному душу, сну при открытом окне или форточке, легкой одежде в любое время года.

...Вот уже замелькали московские перекрестки. Пора подводить итоги. Напрасно беспокоился Евгений Иванович: я не считаю себя «моржом», да и вообще не знаю, стану ли продолжать эксперименты с ледяной водой! Но я доволен этими «проводами зимы», потому что лишний раз убедился в том, как приятна победа над самим собой, над тягой к удобствам и комфорту. Время от времени человеку полезно почувствовать свою власть над обстоятельствами, устроить этакie «проводы зимы» (в январе или августе — безразлично). Нет, я не призываю всех поголовно становиться «моржами» (это не каждому по плечу, да и необходимости такой нет), но выработать в себе иммунитет к неблагоприятным факторам среды, подстерегающим нас на каждом шагу, «расширить диапазон своих адаптационных возможностей», как сказал бы мой попутчик Евгений Иванович, может и должен каждый. А главное — приобрести душевную закалку, готовность к преодолению трудностей. И знать, какую радость приносит это преодоление.

Средство от насморка

Перечитал я историю своего купания во льдах, и возникло у меня желание дополнить ее некоторыми практическими рекомендациями, которые могут оказаться полезными мужчинам, не собирающимся пока что проходить полный курс закаливания. Имеются в виду

те из нас, кто подвержен жестоким простудам, по несколько раз в течение года страдает от насморка и причину всех болезней видит лишь в открытой форточке.

Есть такая поговорка: «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле». С современных позиций эту формулу здоровья в принципе следует признать правильной. Свежий воздух и умеренное питание, бесспорно, полезны, а вот не противоречит ли «ноги в тепле» закаливающим процедурам? Нет, закаливание как раз и сводится к тому, чтобы организм не испытывал неудобств и при низких температурах, чтобы нам было тепло и при холоде.

Под воздействием холодной воды импульсы с нервных окончаний в коже идут в мозговой центр терморегуляции, а оттуда немедленно следуют сигналы к кровеносным сосудам и потовым железам. Кровеносные сосуды сужаются, по ним протекает меньше крови, стало быть, резко уменьшается теплоотдача. Кожа становится бледной и холодной. Одновременно прекращается потоотделение, прекращается испарение, охлаждающее кожу. Таким образом, несмотря на изменение температуры среды, постоянство температуры тела остается практически неизменным. Если колебания температуры окружающей среды повторяются систематически, то работа нервной системы, включающей одни и тормозящей другие механизмы терморегуляции, становится все более быстрой, четкой, координированной. В результате организм все увереннее и привычнее реагирует на резкие колебания температуры внешней среды.

Если вы часто страдаете от насморка, попробуйте такое надежное средство. Ежедневно утром или вечером опускайте ноги в тазик с прохладной, а потом и холодной водой. Первые дни достаточно лишь окунуть ноги и насухо обтереть их. Позднее, когда температура покажется привычной, можно держать ноги в воде 2—3 минуты. Температура снижается очень постепенно, нельзя допускать переохлаждения ног. Через некоторое время рядом с тазиком с холодной водой ставьте таз с горячей водой. Опускайте ноги то в холодную воду, то в горячую. Дойзер рекомендует такое чередование при контрастных ваннах для ног: 2 минуты — горячая вода (40°), 5—10 секунд — холодная. Таким образом совершенствуется механизм терморегуляции.

Даже при высоком уровне закаленности ноги, бывает,

мерзнут в сильный мороз. В такие дни надо надевать шерстяные носки. Закаливание снижает «порог замерзания», но не делает нас вовсе нечувствительными к холоду. Ногам должно быть всегда тепло (но не жарко!).

Очень многие люди, подверженные насморку, легко избавлялись от этого недуга с помощью серий коротких вдохов через нос, хорошо подсушивающих слизистую оболочку. Привычка неоднократно в течение дня делать подряд несколько коротких вдохов через нос особенно полезна в плохую погоду, при усталости, когда организм ослаблен и потому подвержен простудам.

Тем, кто подвержен простудам, хорошо помогает такое несложное упражнение: перед выходом на улицу в морозный день сделайте несколько глотательных движений и слегка помассируйте шею в области адамова яблока.

Неизменный спутник насморка — чихание. Задержать приступ чихания очень просто — достаточно слегка потереть переносицу. При насморке надо избегать общения с окружающими, чтобы не стать для них источником инфекционных заболеваний.

Человек, с детства приученный к очень узкому диапазону температуры окружающей среды, подвержен простудам при самых минимальных термоколебаниях. Зная, что даже небольшой сквозняк или легкий ветерок принесут ему насморк, он прежде всего заботится о том, чтобы нигде не сквозило, чтобы были крепко закрыты окна, форточки и двери. На улице он кутается в шарф, поднимает воротник. Но парадокс заключается в том, что простуды настигают его тем чаще, чем более яростно он борется с холодом. А ведь насморк — это не просто неприятное явление, это систематическое ослабление защитных сил организма, регулярная перегрузка всей сердечно-сосудистой системы, сбой в работе системы дыхания, испорченное настроение.

Я знал одного мужчину средних лет, который изнежил себя до того, что надевал шапку и шарф даже тогда, когда открывал холодильник.

Здоровье этого человека ухудшалось катастрофически, тем более, что он постоянно принимал большое количество лекарств. Он практически никогда не выходил из гриппозного состояния и, конечно, не мог считаться полноценным работником. Да и вообще он не общался почти ни с кем, кроме, разумеется, врачей.

Огромного труда стоило убедить его изменить образ жизни. Закалился этот мужчина довольно быстро, несмотря на запущенное здоровье и немалый возраст. Сейчас он сам любит посмеяться над тем, как надевал шапку, открывая холодильник: вместе с физическим здоровьем к нему вернулась и способность шутить по поводу своих собственных недостатков — лучшее свидетельство душевного здоровья.

Одна из причин участвовавшихся простудных заболеваний — неумеренное пользование для умывания теплой и даже горячей водой, детренирующей нашу систему терморегуляции. Современный горожанин отвыкает мыть лицо и руки холодной водой, она кажется ему недостаточно комфортной. Ему следовало бы знать, что постоянное пользование теплой водой блокирует механизмы закаливания, старит кожу лица, делает ее вялой и пористой. В сильные холода зимы 1979 года случаи обморожения лица чаще всего наблюдались у людей, умывающихся теплой или горячей водой.

Гораздо более разумно используют блага цивилизации люди, которые приучили себя завершать ежедневный теплый душ одной минутой холодного обливания. Холодный душ, так же как и контрастный, — это не только прекрасное закаливающее средство, но и отличная гимнастика для кровеносных сосудов. От холодной воды они сужаются, от горячей расширяются. Такое чередование, повторенное многократно, делает их гораздо более эластичными.

Осталось сказать еще об одном прекрасном старинном средстве — бане, оздоравливающей организм, очищающей его от вредных шлаков, снимающей усталость и напряженность всей мускулатуры. Бесценный продукт цивилизации — квартирная ванна уверенно вытесняет баню, но не заменяет ее: только в 1976 году было зафиксировано 14 миллионов посещений московских бань.

В парной бане влажность воздуха достигает 70—100 процентов, а температура — 60—70 градусов. Порядок банной процедуры таков: сперва принять теплый душ (голову не мочить), потом 7—10 минут посидеть в парной. Опять душ, на этот раз холодный, 5 минут отдыха и 5—10 минут — парная. Так чередовать 3—4 раза, завершая всю процедуру прохладным или холодным душем. Баню можно чередовать с холодным бассейном или купанием в проруби. Сразу после горячей бани тело не

успевает остыть в ледяной воде, такое купание, длящееся несколько секунд, не повредит мужчине, даже не очень закаленному. Баня из гигиенической процедуры превратилась в средство оздоровления и восстановления сил.

Все более популярной становится финская баня — сауна. Здесь пара гораздо меньше (влажность воздуха 10—20 процентов), дышится легче, хотя температура выше — 90—110 градусов.

Ясно, что пребывание в такой температуре людей с нарушениями сердечно-сосудистой системы может привести к тяжелым последствиям.

Солнце — друг и враг

Адаптация человека к температурным колебаниям подразумевает не только закаливание холодом, но и устойчивость к высоким температурам, прежде всего к солнечному теплу.

«Там, куда часто заглядывает солнце, редко бывает врач» — это старинное изречение неплохо характеризует влияние солнечного излучения на здоровье человека. Наш организм испытывает постоянную потребность в ультрафиолетовых лучах, которые способствуют правильному обмену веществ, предохраняют от многих заболеваний (в частности, от рахита, туберкулеза, авитаминоза, простуд), уничтожают всевозможные бактерии, способствуют закаливанию.

Однако пользоваться солнечными лучами следует с не меньшей осторожностью, чем ледяной водой.

На юге солнечные ванны наиболее эффективны в промежутке между 8 и 11 часами (весной и осенью) и в более ранние часы (летом). В средней полосе — от 9 до 12 часов. Солнечные ванны более эффективны при легком ветре, дующем с моря или с реки. Долгое лежание (особенно сон) под прямыми лучами в жаркий день весьма опасно.

Излишнее пребывание на солнце нередко причиняет значительный вред здоровью и может способствовать развитию серьезных заболеваний. В процессе эволюции кожа выработала защитную реакцию против чрезмерно глубокого пропикновения ультрафиолетовых солнечных лучей — образование черного пигмента (меланина), который создает своеобразный естественный фильтр для лучей. Механизм пигментации превосходно функциони-

рует у представителей африканских народов, происходящих из районов, которые, как известно, являются колыбелью человечества. По мере того как люди заселяли более северные районы, этот механизм у них существенно изменялся.

Представители белой расы со светлой кожей, голубыми глазами и рыжими волосами достаточно беззащитны перед ультрафиолетовым излучением. У них синтезируется в основном не черный, а красный меланин, почти не поглощающий ультрафиолетовых лучей. В то же время для представителей белой расы, имеющих смуглую кожу, характерен синтез черного меланина.

Щедро облучаемые солнцем рыжеволосые (и в еще большей степени альбиносы) нередко обречены лишь на повторяющийся солнечный удар. Белая кожа, подвергаемая сильному солнечному облучению, с годами все труднее загорает, образуя лишь все больше веснушек и морщин. При этом могут возникать также генетические изменения, которые вызывают патологические разрастания. Исследования Всемирной организации здравоохранения показывают, что меланомы (злокачественные новообразования, происходящие из клеток, которые вырабатывают меланин) чаще поражают светлую кожу.

Но это вовсе не значит, что блондинам следует совершенно избегать солнечных лучей. Надо лишь не злоупотреблять загаром, не забывать о средствах защиты: шляпах, темных очках, навесах, рассеивающих прямые лучи, и т. п.

Профилактика простуд по Полингу

Выдающийся американский химик, дважды удостоивавшийся Нобелевской премии, иностранный член Академии наук СССР Лайнус Полинг предложил интересный метод профилактики простудных заболеваний, сразу нашедший большое число сторонников. Этот метод считается хорошим подспорьем закаливанию холодом. Основываясь на собственных исследованиях и на работах других ученых, Полинг утверждает, что мощным барьером на пути простудных заболеваний являются повышенные дозы витамина С.

«Я считаю,— пишет Л. Полинг,— что для многих 1—2 грамма витамина С — оптимальная норма потребления в день».

Ясно, что дозы витамина С весьма индивидуальны, и прежде, чем перейти к профилактике по Полингу, следует определить свою дозу опытным путем, проявляя при этом достаточную осторожность, тем более что многие специалисты считают, что ежедневные дозы свыше 250—500 миллиграммов могут оказаться опасными для здоровья. Полинг утверждает, что дневную норму витамина лучше получать в четыре приема после еды.

Мобилизацию защитных сил организма с помощью повышенных доз витамина С рекомендуют и многие советские медики. Вместе с тем известно, что высокие дозы этого витамина на некоторых людей оказывают негативное воздействие, поэтому рекомендуется при переходе на прием большого количества витамина С посоветоваться с врачом.

Судя по экспериментам, витаминизация по Полингу дает максимальный эффект, когда сочетается с закаливанием.

Программа действий. Прежде всего прекратите, пожалуйста, умываться теплой водой. Было бы ошибкой думать, что закаливание сводится к одноразовым процедурам. Нет, закаливание подразумевает соответствующий температурный режим жизни, постоянно воздействующий на организм: от прохладного воздуха в помещении и легкой верхней одежды до контрастного или холодного душа. Со временем кое-кто может попробовать и зимнее плавание.

Без программы действий, описанных в этой главе, оздоровительные меры, которые рекомендованы в предыдущих главах, не будут достаточно эффективными.

6 глава НЕСТАРЕЮЩИЙ СОВЕТ ИЛЬФА И ПЕТРОВА, ИЛИ ВСЕ О ДЫХАНИИ

Новая тема — новый собеседник. На сей раз это доктор медицинских наук профессор Константин Михайлович Смирнов, многие годы занимающийся проблемами дыхания.

Воздух, которым мы дышим

Все мы знаем, как легко дышится в лесу, в парке, у моря. Но ведь и в душном летнем городе, и в прекраснейшем зимнем лесу состав воздуха одинаков — 21 процент кислорода, 0,03 процента углекислого газа, остальное — азот и примеси. Казалось бы, дышаться должно везде одинаково...

«Дело в этих самых примесях, — говорит профессор. — В одном из обзоров Всесоюзного научно-исследовательского института медицинской информации приводились такие факты: за последние сто лет в результате технологической деятельности человека в атмосферу попало более миллиона тонн кремния, полтора миллиона тонн мышьяка, девятьсот тысяч тонн кобальта. Еще больше загрязняется атмосфера выбросами окислов углерода, серы и азота. Только в США в атмосферу ежегодно попадает более 200 миллионов тонн вредных веществ, причем 40 процентов этого загрязнения обязаны своим происхождением транспорту, главным образом автомобилю. Ясно, что степень загрязнения воздуха во многом определяется географическими условиями. В крупных городах с развитой промышленностью и насыщенным транспортом концентрация вредных веществ в атмосфере выше, чем в

сельской местности. В центре европейской части страны, в Западной Сибири и в Казахстане имеются благоприятные метеорологические условия для рассеивания промышленных выбросов, и потому концентрация примесей в городском воздухе там ниже, чем в других районах».

Как известно, при дыхании каждый из нас поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ, а также другие газообразные вещества, продукты биохимических реакций в нашем организме. Повышенная концентрация углекислого газа и этих веществ (по большей части очень ядовитых) ведет к резкому ухудшению мозгового кровообращения. Такое случается, если человек длительное время находится в душном, непроветренном помещении. Особенно важен для человека чистый воздух во время сна.

Нельзя забывать, что в закрытых помещениях качество воздуха ухудшается очень быстро. В свое время много разговоров было вокруг несчастного случая, который произошел на борту парохода «Лондондерри», курсировавшего между Англией и Ирландией. Во время шторма капитан приказал перевести всех пассажиров в кают-компанию. Чтобы пассажиры не мешали команде бороться со штормом, боцман накрепко задраил все двери и иллюминаторы. Спустя несколько часов на палубу выбрался один из пассажиров, сумевший сломать переборку. Остальные 72 человека погибли от удушья. Они были отравлены собственными испарениями, тем, что сами надышали. Ведь в выдыхаемом воздухе не более 16—18 процентов кислорода, но зато 4—6 процентов углекислого газа, а также другие соединения, в том числе очень вредные — серпистые. Открывая форточку или окно, мы освобождаем воздух помещения от излишков углекислого газа и других нежелательных компонентов. Мы сажаем в городе деревья, разбиваем скверы и парки, чтобы зеленые растения поглотили излишки углекислого газа и насытили городской воздух кислородом. (Всего одно дерево очищает до 5 тысяч кубометров воздуха, а небольшой зеленый массив в городе за лето избавляет нас от 200 тонн пыли.) Мы чистим и поливаем улицы, чтобы избавиться от пыли и копоти, ранящих наши легкие. В морском воздухе свои примеси — йодистые и прочие полезные для здоровья соединения. В сосновом лесу воздух лучше ионизирован, что также оказывает на нас благотворное воздействие. Зимой воздух чище, чем летом,

хотя бы потому, что при снегопаде пыль и грязь, находящиеся во взвешенном состоянии, прибиваются к земле.

Об ионизации воздуха стоит сказать чуть подробнее. Высоким содержанием в атмосфере отрицательно заряженных частиц объясняется целительность климата горных и приморских курортов. Люди, живущие у быстрых и бурных горных рек и вблизи водопадов, как правило, отличаются завидным долголетием. Среди них крайне редко встречаются больные гипертонией или астмой. Воздух этих мест насыщен отрицательно заряженными ионами, благотворно влияющими на организм и существенно замедляющими процессы старения, так как чем больше в воздухе отрицательных ионов, тем полнее обеспечивается снабжение кислородом тканей и органов. Известны опыты, при которых мыши погибали в атмосфере, насыщенной кислородом, но лишенной отрицательных ионов. Кроме того, эти ионы губительны для бактерий. Подсчитано, что в Абхазии в одном кубическом сантиметре воздуха содержится до 20 тысяч отрицательных ионов, на курортах Кавказа — до 1,5—2 тысяч, на полях в сельской местности — 750—1000, а на улицах городов — всего 100—200. Еще меньше отрицательных ионов в воздухе наших квартир — 40—50 на кубический сантиметр.

Носовое дыхание

— Одна из распространенных рекомендаций, — говорю я профессору, — связана с носовым дыханием. Но известно, что при дыхании носом в легкие попадает меньше воздуха, чем при дыхании ртом. Особенно ощутимо это при выполнении интенсивных физических упражнений. Скажем, во время быстрого бега или при плавании практически невозможно выполнять совет: «Вдох через нос, выдох через рот». Считается, что при вдохе через нос воздух попадает в легкие очищенным и согретым. Неужели это так важно? Может быть, совет дышать через нос, чтобы не простудиться, относится только к зимним условиям?

— Нет, носовое дыхание — удивительный феномен. Нельзя воспринимать это явление слишком упрощенно: дышать через нос, чтобы не застудить бронхи. Воздух, попадая в легкие, воздействует на сигналы, идущие от легких к дыхательным центрам мозга. А мозгу нужна стабильность в определенном диапазоне сигналов, харак-

теризующих состав, температуру, влажность воздуха. Когда этот диапазон стойко нарушается, происходит сдвиг в работе многих систем организма.

Мы его не замечаем, потому что сдвиг этот носит пролонгированный характер. Но известно, что человек, не приученный постоянно дышать через нос и имеющий нарушения носового дыхания (полипы и т. п.), в значительно большей мере подвержен простудным и иным заболеваниям, у него повышенная утомляемость, чрезмерно возбужденная нервная система и целый ряд других существенных нарушений функций. Описан случай, когда во время эпидемий оспы заболели все, кто привык дышать через рот. Заметьте к тому же, что с открытым ртом спит лишь человек. У всех млекопитающих носовое дыхание работает безупречно.

Слушая профессора, я думал о том, что природа наградила носовым дыханием человека, да и остальных млекопитающих отнюдь не для того, чтобы украсить наши лица. Нос — это, разумеется, не ошибка эволюции, а важнейший орган, обеспечивающий стабильный уровень снабжения кислородом всех систем организма.

Интересно, как изменялся нос при длившейся тысячелетиями адаптации человека к окружающей среде. У древних племен, расселившихся в горах, со временем нос стал крупным, дающим возможность разреженному и холодному горному воздуху на пути к бронхам обрести нормальные параметры по температуре и влажности.

— Рекомендация вдыхать через нос, а выдыхать через рот, — продолжал мой собеседник, — не носит абсолютного характера. Выдох через нос тоже необходим, чтобы время от времени увлажнять слизистую оболочку носа.

Лучший вариант дыхания в покое — вдох и выдох через нос. При интенсивных физических упражнениях лучше вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при очень медленном оздоровительном беге, когда темп невелик, можно дышать не открывая рта.

Задержка дыхания, замедленное дыхание

— Каков механизм воздействия замедленного дыхания на здоровье человека? — спрашиваю я профессора.

— Расскажу о методе алтайского врача В. К. Дурьма-

нова. Он предлагает больным бронхиальной астмой делать подряд несколько непрерывных и замедленных вдохов через нос, а затем после короткой паузы — столько же удлиненных выдохов через рот. Таким образом, весь дыхательный цикл становится уступообразным и оказывается чрезвычайно длинным, длиннее, чем обычно. Есть и другие подобные же предложения, разработанные рядом специалистов. При астме, например, крайне важно именно замедленное, растянутое дыхание. У больного астмой часто нарушается деятельность дыхательных центров, они посылают в легкие хаотические импульсы, заставляя бронхи спазматически сжиматься, что, естественно, вызывает мучительные приступы удушья. Даже нескольких ритмических циклов «вдох — выдох» может быть достаточно для упорядочения работы дыхательных центров и снятия приступа. Дыхательную гимнастику при лечении астмы используют многие специалисты и лечебные учреждения. Во всех вариантах врачи подбирают упражнения, растягивающие дыхательный цикл, снимающие напряжение. Поскольку эти упражнения воздействуют на центральную нервную систему, то их эффективность, должен заметить, в определенной мере зависит от личности врача, от его умения влиять на больного.

Вспомните нашумевшие в свое время высказывания Бутейко, который был несомненно прав, давая своим больным растянутый дыхательный цикл. Но только накопление углекислого газа, которому он придавал прямо-таки глобальный характер, здесь ни при чем. Размеренные импульсы, посылаемые с дыхательных мышц в соответствующие центры мозга, задавали им спокойный, размеренный ритм работы и тем самым гасили очаги возбуждения. Спазматические явления в бронхах устранялись.

— Так как же все-таки надо дышать, чтобы успокоиться? — спросил я профессора. — Ильф и Петров в свое время говорили: «Дышите глубже — вы взволнованы!» Насколько обоснован совет великих сатириков с точки зрения современной физиологии?

— Правильнее было бы сказать: «Дышите медленно!» Потому что возбуждение снижается именно при растянутом цикле «вдох — выдох». Глубина дыхания не играет здесь особой роли. Но поскольку наши представления о глубоком дыхании обычно связаны с процессом довольно длительного наполнения легких при глубоком вдохе, то

совет Ильфа и Петрова и сегодня звучит вполне убедительно.

— Хотелось бы услышать, профессор, ваше мнение о задержках дыхания. Порой им приписывают чудодейственные свойства: полное излечение от многих болезней, искусственное управление работой внутренних органов...

— Произвольную задержку дыхания (апноэ) принято связывать с гимнастикой йогов. Надо сказать, что наряду с различными мистическими построениями о самопознании йоги разработали немало практических приемов совершенствования тела, и в частности тренировки дыхания. Вполне обоснованно они считали, что от правильности дыхания в значительной мере зависит продолжительность жизни и сохранение здоровья. Один из важнейших элементов дыхательной гимнастики йогов — произвольное апное. Но интересно, что практически все древние и новые системы оздоровительных упражнений так или иначе включали в себя упражнения в задержке дыхания. Эмпирическим путем люди приходили к осознанию пользы этого. Сейчас уже есть научно подтвержденные данные о механизме влияния апное на наш организм.

Как составная часть цикла «вдох — выдох», апное участвует в замедлении дыхания, что очень важно для нашей нервной системы. Одно из упражнений, рекомендуемых для растягивания дыхательного цикла, состоит из трех фаз: вдоха носом, выдоха носом и апное. Эти фазы могут продолжаться соответственно 2, 3 и 10 секунд. Это упражнение делается сидя или лежа, при максимальном расслаблении мышц тела. Выраженное, но легко переносимое ощущение нехватки воздуха — свидетельство правильно подобранной частоты дыхания. Возможны и другие варианты: например, 5-5-5 или 6-6-6. Но такое дыхание требует соответствующей тренировки.

— Известно, — говорю я, — что регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством повышения силы механизмов, защищающих мозг от нехватки кислорода. Ведь задержка или замедление дыхания в каждом цикле упражнений ведет к снижению содержания кислорода и повышению содержания углекислого газа в крови, что рефлексорно включает расширение сосудов и увеличение кровотока. Считают, что такая гимнастика сосудов обещает стойкое снижение артериального давления.

— Да, такая точка зрения нашла экспериментальное подтверждение. Однако вернемся к задержкам дыхания, — продолжает мой собеседник. — Здоровый мужчина средних лет может произвольно задерживать дыхание на 40—60 секунд. Тренировка увеличивает продолжительность задержки. Порой она достигает довольно высоких цифр — до пяти минут у ныряльщиков — профессиональных искателей жемчуга. Правда, они используют некоторые специальные приемы, в частности перед погружением в воду проводят произвольную гипервентиляцию — резко учащенное дыхание, ведущее к быстрому вымыванию углекислого газа из организма. В обычных условиях гипервентиляция ведет к сужению сосудов головного мозга, к головокружению и головной боли. Но углекислый газ — один из факторов, рефлекторно прекращающих произвольное апноэ. Поэтому благодаря гипервентиляции ныряльщики отдаляли момент прекращения апноэ. Впрочем, злоупотреблять тренировками в гипервентиляции и произвольной задержке дыхания не рекомендуется, так как это может привести к нежелательным последствиям — потере сознания.

Ныряльщикам, так же как пловцам, стайерам, лыжникам, в силу специфики своей деятельности приходится постоянно упражнять дыхательную систему. Может быть, поэтому у них очень высокие показатели жизненной емкости легких: в пределах 6, 7 и даже 8 литров. Тогда как в норме жизненная емкость легких (ЖЕЛ) колеблется от 3,5 до 4,5 литра. Каждый мужчина может рассчитать свою приблизительную норму, умножив рост в сантиметрах на коэффициент 25. Определенные колебания, конечно, допустимы. Высокие показатели ЖЕЛ в серьезной мере характеризуют уровень здоровья человека. Хельсинкский профессор М. Карвонен писал, что средняя продолжительность жизни финских лыжников — 73 года, это на 4 года больше средних цифр продолжительности жизни мужчин в Финляндии.

Поскольку речь зашла об искусственном управлении дыханием, то хотелось бы сказать о возможностях контроля над одним неприятным свойством многих мужчин, которое нередко очень мешает их родным и близким.

В патентном бюро США зарегистрировано 186 различных изобретений по борьбе с храпом, включая «намордники», затрудняющие дыхание ртом, и миниатюрные колокольчики, зашиваемые в пижамы для предупрежде-

ния сна на спине. Однако эти средства не столько избавляют от храпа, сколько вызывают бессонницу.

Обычно человек не храпит, когда спит на животе или на боку. Помогает избавиться от храпа и укрепление мышц мягкого нёба. Ведь причина храпа — вибрация ослабленных тканей мягкого нёба при вдохе и выдохе. Простое средство позволяет повысить тонус мышц мягкого нёба и глотки: приготовьтесь произнести звук «и», напрягая в то же время мышцы глотки, мягкого нёба и частично шеи; получится при этом нечто среднее между звуком «и» и рвотным движением. Это упражнение надо делать по 25—30 раз дважды в день — утром и вечером. Очень часто результаты сказываются уже через полмесяца-месяц.

Дыхательная гимнастика

Мы уже говорили о воздействии дыхательных упражнений на центральную нервную систему. Ограничивается ли этим назначение дыхательной гимнастики? Еще один вопрос, обращенный к профессору К. М. Смирнову, касается сути этой гимнастики.

— Дыхательные упражнения — это прежде всего упражнения для мускулатуры, участвующей в процессе дыхания. Как и всякие другие мышцы, их можно довольно быстро развить, если постоянно нагружать посильной, но не слишком легкой работой. Поверхностное дыхание, свойственное многим пожилым или плохо тренированным людям, обрекает межреберные мышцы на малый объем работы, уменьшается подвижность в реберно-позвоночных и реберно-грудинных сочленениях. Если экскурсия (разница между обхватом груди на вдохе и выдохе) в 20-летнем возрасте в среднем равна 8 сантиметрам, то у 40-летнего мужчины она уменьшается до 5, а у 60-летнего — до 2 сантиметров. Регулярными дыхательными упражнениями можно сохранить и даже в некоторой степени восстановить утраченную подвижность. При недостаточности дыхания дыхательные упражнения улучшают газовый состав крови, обогащая ее кислородом.

Дыхательных упражнений существует множество. Вот лишь некоторые основные типы этих упражнений.

Упражнения в ровном и ритмичном дыхании, которые можно проводить под спокойный счет. При этом дыхание невольно уреживается.

Упражнения с углубленным вдохом и выдохом. При вдохе грудная клетка растягивается с помощью межреберных мышц и диафрагмы. Активно включая в работу диафрагму, мы развиваем так называемое брюшное дыхание, а с помощью межреберных мышц — грудное. При упражнениях для брюшного дыхания на глубоком и длительном вдохе живот активно выпячивается, а на выдохе — втягивается. Эти упражнения особенно важны для людей немолодых и полных. При грудном дыхании на вдохе разворачиваются плечи, грудь и голова поднимается, а живот втягивается. Особенно полезно так называемое полное дыхание, объединяющее грудное и брюшное. В этом случае при вдохе выпячивается живот, а затем расширяется грудная клетка. Такие упражнения доступны и полезны всем. Их можно делать по многу раз в день.

При тренировке дыхания используется и растянутый плавный выдох, и короткий резкий, и уступообразный, один из вариантов которого рекомендует В. К. Дурыманов. Много упражнений с задержками на вдохе и выдохе.

Осталось сказать о сочетании физических упражнений с дыхательными. У любого из нас одышка появляется тогда, когда мы выполняем работу, предъявляющую к организму такие энергетические запросы, которые сердечно-сосудистая и дыхательная системы удовлетворить не могут. В таких случаях говорят о недостаточной выносливости, о плохой тренированности. А плохая тренированность как раз и проявляется в первую очередь в отсутствии необходимой координации в работе дыхательных мышц и всех остальных. В большинстве видов физических упражнений результаты будут тем лучше, чем полнее работа всех звеньев дыхательного аппарата будет соответствовать характеру и ритму движений.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

В отличие от других дыхательных гимнастик, в упражнениях, разработанных А. Н. Стрельниковой, основное внимание уделяется вдоху. При первом упражнении стрельниковской гимнастики, которую называют парадоксальной, наклоняясь, надо делать короткий, активный и шумный вдох носом. Как бы встревоженно пригнувшись, не пахнет ли от пола гарью. После этого следует быстрое выпрямление (можно не до конца) и по-

вый наклон с шумным вдохом. Так — восемь раз подряд. Основное правило: о выдохе не думать. Поскольку рот слегка приоткрыт, выдох автоматически, почти не фиксируясь в сознании, последует за вдохом. Темп очень высокий — примерно секунда на каждый вдох. В исходном положении ноги — на ширине плеч, руки опущены. При наклонах голова опущена, руки тянутся к полу. Они как бы накачивают шину. А шина — легкие, куда насос восемь раз подкачивает воздух. Легкие быстро заполняются, прежде всего участки, прилегающие к спине. Опасаться чрезмерного растяжения не следует: «шина не лопнет», так как излишки воздуха уходят при автоматических выдохах. После восьми наклонов — пауза 1—2 секунды. Потом снова восемь вдохов. Всего в первый день занятий — 400 вдохов (50 серий по 8 наклонов). Это не слишком много и не слишком трудно даже для человека неподготовленного. Займет такая гимнастика, легко подсчитать, не более 10 минут.

Теперь посмотрим, стоит ли тратить наши дорогие десять минут на вдохи и наклоны.

«Страдаю комбинированным пороком сердца, мерцательной аритмией, перенесла два инфаркта легких, была операция на сердце. Ходить я не могла, была сильная одышка, постоянные застои в легких, частые бронхиты, пневмонии. После первых же занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой почувствовала себя лучше. Через два месяца врач зафиксировал улучшение электрокардиограммы и пульса. Стала чувствовать себя бодрее, начала выходить на улицу. В течение года тренировок ни разу не болела простудными заболеваниями или гриппом. Врач отметил исчезновение застойных явлений в легких, боли в сердце прекратились, приступы стенокардии редки и снимаются дыхательными упражнениями. Гуляю в любую погоду, бодро, вынослива, весела». Так пишет пожилая москвичка, инвалид первой группы.

39-летний инженер был направлен к Стрельниковой ленинградским Институтом пульманологии. Он болел астмой в течение 22 лет, регулярно принимал преднизолон, затем — солутан, дважды лежал в Боткинской больнице, однако реального улучшения не было. После недели занятий парадоксальной дыхательной гимнастикой перестал принимать лекарства. Через полтора месяца не нуждался в ингаляторе, начал бегать трусцой.

А это запись, сделанная матерью 14-летнего Димы:

«Бронхиальная астма с семи лет, очень часто болеет воспалением легких, практически не умеет дышать носом. Обострение обычно начинается с насморка, потом появляется катар верхних дыхательных путей, все это сопровождается лающим астматическим кашлем, отеком горла, Мальчик задыхается. Далее болезнь переходит в бронхит, затем начинается воспаление легких. Антибиотики, димедрол, супростин дают очень малый эффект, травы тоже не помогают. В последние месяцы мальчик практически не мог откашливаться. Уже на второй день занятий стрельниковской гимнастикой Дима прокашлялся, сначала грубо, а потом все мягче и мягче. Сейчас все наши беды позади. Окончился кашель, насморк, затрудненное дыхание, головная боль. Наш мальчик впервые почувствовал себя здоровым. Нет слов, которыми я могла бы выразить благодарность Александре Николаевне Стрельниковой».

Теперь познакомимся с человеком, кому адресованы слова благодарности. Александра Николаевна — педагог, постоянно работает в театре имени Моссовета и в Театре сатиры, у нее занимаются постановкой голоса драматические актеры и вокалисты, дикторы и учителя.

Проблемы у певцов — гортань, голосовые связки. А легкие и бронхи у них обычно в порядке. Объяснение тому в интенсивной вентиляции легких при пении. Ведь пение — это по сути дела очень сильно растянутый выдох, требующий соответствующего заполнения легких воздухом. Обычно человек в покое вдыхает, а затем выдыхает примерно 500 кубических сантиметров воздуха, а при пении — 3000 и более. Ясно, что столь интенсивная вентиляция оздоравливающе действует на ткани дыхательных органов. Профессор Валентина Александровна Загорянская, ларинголог клиники Большого театра, в беседе с автором этой книги имела основания заметить, что у профессиональных певцов довольно редки заболевания (в том числе онкологические) легких и бронхов. Так что петь нужно больше и чаще. Песни или арии повышают наш жизненный тонус не только в силу своей эмоциональной заряженности, но и благодаря тому, что при пении мы задаем своим органам дыхания наиболее благоприятный режим работы.

Выдох — следствие и результат вдоха. Энергичный вдох обеспечивает выдох достаточным зарядом воздуха. Видимо, Стрельникова нашла оптимальный вариант пол-

поценного вдоха, решив таким образом ключевой вопрос оздоравливающего дыхания, которое помогает избавиться от многих болезней.

Первое же исследование эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10—15 процентов.

Анализ воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой на организм заставляет думать, что эти нехитрые упражнения ни в коем случае нельзя считать лекарством от какой-то определенной болезни или группы заболеваний. Нет, они направлены не на какой-то больной орган или участок ткани, а на все органы и ткани нашего тела, обеспечивая прежде всего высокий уровень снабжения всего организма кислородом благодаря резко возросшей эффективности дыхания. Речь идет о так называемом неспецифическом, общеоздоравливающем воздействии на организм человека. Среди неспецифических средств числятся такие, как оздоровительный бег, массаж, закаливающие процедуры, акупунктура, магнитотерапия, оздоровительное голодание, гидротерапия и т. д. У подобных средств различная эффективность, круг показаний и противопоказаний, применимость и предрасположенность. Стрельниковскую гимнастику как неспецифическое средство характеризует высокая мощность воздействия и очень обширная сфера применения.

К Александре Николаевне направляют больных, но, строго говоря, лечением она не занимается. Она лишь обучает людей своей гимнастике, которая при правильном применении и достаточном упорстве помогает избавиться от многих болезней. Без упорства и настойчивости ничего не получится.

Мы уже знакомы с первым упражнением Стрельниковой. Осталось лишь уточнить дозировку. Восемь движений — пауза. В первый день — 50 таких серий. Во второй — 75 серий (600 движений). На третий день занятий каждая серия возрастает вдвое (16 вдохов — потом пауза), а всего — 800 движений. На четвертый день — 1000—1200 движений. К концу первой недели серию следует увеличить до 32 вдохов. Во время занятий надо строго соблюдать одновременность движений и вдоха, четко вести счет вдохов и серий. Разумеется, тренировки следует проводить при открытом окне или форточке.

При очень высоком артериальном давлении и при близорукости до 8—9 диоптрий, а также при глаукоме Стрельникова не рекомендует слишком глубокие наклоны. Она считает также, что время от времени следует шумные вдохи через нос сменять шумными вдохами через рот.

Второе упражнение этой гимнастики — вдох на встречном движении рук. При этом движении сжимается верхняя часть легких. Воздух устремляется к основаниям легких, где чаще всего бывают застойные явления. Руки подняты на уровень плеч, локти развернуты. При вдохе руки идут навстречу друг другу так, что правая ладонь касается левого плеча, а левая — правого плеча. При плохом самочувствии это упражнение можно делать сидя или даже лежа. Темп такой же, что и в первом упражнении — примерно одно движение (вдох) в секунду. Людям, занимающимся не первую неделю, Стрельникова рекомендует такую дозу нагрузки: утром 300—400 вдохов с наклонами и столько же вдохов со встречным движением рук. Вечером после работы 200—300 наклонов и 200—300 встречных движений. Общая ежедневная норма — 1000—1200 движений. Замечено, что второе упражнение прекрасно снимает усталость после трудового дня. При плохом самочувствии можно увеличивать паузы для отдыха. Есть в этой гимнастике и другие подобные упражнения. Не лишне заметить, что этот комплекс занесен в госреестр и запатентован.

Программа действий. Непременное условие крепкого здоровья — свежий и чистый воздух. Изыскивайте любую возможность, чтобы выбраться за город, в парк, чтобы попросту дольше быть на улице, проветривайте помещение, непременно приучите себя и своих близких спать при открытой форточке. Совсем несложно привыкнуть постоянно дышать носом, особенно если нет органических нарушений. Дыхательные упражнения, о которых идет речь в этой главе, времени практически не занимают. Зато польза от них огромная. Особенно важны они для успешного освоения эмоциональной перестройки и физической нагрузки, о которых говорилось в предыдущих главах.

7 глава АЗБУКА ДЛЯ МУЖЧИН, ИЛИ СТАТЬ СИЛЬНЫМ ПРОЩЕ, ЧЕМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ МНОГИМ

В анкете, проведенной в свое время агентством Франс Пресс, лучшим штангистом всех времен и народов был назван Юрий Власов. Комментируя итоги опроса, агентство указывало, что столь почетный титул был присвоен советскому тяжелоатлету не только за золотую олимпийскую медаль, завоеванную им в 1960 году в Риме; не только за его первый феноменальный абсолютный мировой рекорд, когда Власов намного превзошел достижение знаменитого Пауля Андерсона; не только за то, что советский штангист четыре раза становился чемпионом мира и 31 раз — рекордсменом мира, и даже не за его истинно рыцарскую манеру вести спортивную борьбу.

А прежде всего за то, что Власов доказал: всякий здоровый мужчина может добиться выдающихся результатов в тяжелой атлетике и обрести при этом стройность и гармоничное развитие, отвечающее самым строгим представлениям о красоте и пропорциональности мужской фигуры. Тренером Юрия Власова был Сурен Петросович Богдасаров.

Этот человек, сам в прошлом сильный штангист, член сборной команды страны, подготовил немало выдающихся тяжелоатлетов, тысячи мастеров и разрядников. В последние годы Богдасаров особенно много внимания уделяет разработке методики тяжелоатлетических упражнений, направленных на развитие силы и укрепление здоровья мужчин разного возраста и различной степени подготовленности.

Именно это обстоятельство навело автора на мысль пригласить в собеседники заслуженного тренера СССР Сурена Петросовича Богдасарова.

Сила — это больше, чем просто сила

— Не представляю мужчину, который не мечтал бы быть сильным,— говорит С. П. Богдасаров.— В молодости это желание носит, конечно, более выраженный характер. Мальчики и юноши демонстрируют друг другу свои бицепсы, не упуская случая помериться силой. В более зрелом возрасте мужчины чаще всего с грустью убеждаются, что хвастаться нечем: бицепсы становятся вялыми, брюшной пресс зарастает жирком, все труднее поднимать тяжелые вещи. Но грустить не стоит: достаточно минимального волевого усилия, чтобы в очень короткий срок обрести сильную и красивую мускулатуру. В отличие от всех других физических качеств, сила обладает способностью очень быстро реагировать на тренировочные нагрузки. Даже короткого курса атлетической гимнастики бывает достаточно для того, чтобы тело оделось в мощный и красивый мышечный панцирь. Знать о том, как стать сильным так же просто и так же необходимо, как знать азбуку. Для меня ясно, что этой азбукой обретения силы должен владеть каждый мужчина.

— Какой возраст вы имеете в виду?

— Любой. Одно необходимое условие — нагрузку надо увеличивать постепенно, к тому же она всякий раз должна быть посильной для мужчины. Человеку с запущенным здоровьем заниматься атлетической гимнастикой ни в коем случае нельзя. Он должен начать с простейшего комплекса утренней зарядки. Только тогда, когда этот курс не будет представлять для него никакого труда, надо переходить к упражнениям с отягощениями.

Сила — это больше, чем просто сила, это еще и крепкое здоровье. Мало того, развитая мускулатура, как правило, сообщает мужчине уверенность в себе, бодрость, оптимизм, хорошее настроение — качества, числящиеся в активе здорового человека. Хочу добавить, что мышцы для поддержания их тонуса нуждаются в постоянной нагрузке. Знаменитый летчик Михаил Михайлович Громов, первый абсолютный чемпион страны по тяжелой атлетике, говорил мне, что стоит ему один день не прикоснуться к штанге, как у него портится настроение и самочувствие.

Я знаю немало и других пожилых силачей. Даже перешагнув 80-летний рубеж, многие из них продолжают тренировки со штангой, гирями или гантелями. Но это

вовсе не означает, что я рекомендую тяжелоатлетические упражнения всем пожилым мужчинам. Тем, кто не тренировался в молодости со штангой, даже при самом большом прилежании и регулярности в самостоятельных занятиях, следует остановиться на гантелях весом не более 3—5 килограммов: возрастные возможности все-таки не беспредельны. Другое дело — мужчины среднего возраста, у них арсенал упражнений гораздо богаче. Но, повторяю, силовые тренировки требуют неуклонного соблюдения принципов постепенности, посильности и последовательности при обязательной регулярности занятий. Стать сильным гораздо проще, чем представляется многим. Важно сделать первый шаг, «себя преодолеть», как любит говорить Юрий Власов...

Специалистами, в том числе и самим С. П. Богдасаровым, разработаны практические рекомендации, рассчитанные на мужчин самой различной степени подготовленности. Комплексы специально подобранных упражнений помогут укрепить мускулатуру в полном соответствии с возможностями тренирующихся. Имеются также специальные упражнения, компенсирующие плоскостопие, укрепляющие вестибулярный аппарат, снимающие усталость и т. д. Эти рекомендации и комплексы упражнений автор предлагает вниманию читателей.

Суставы и возраст

Кардиологи любят говорить, что человек стар настолько, насколько стары его артерии. То же самое можно сказать и о суставах, так как они наиболее подвержены влиянию возраста. С годами они теряют свою подвижность, объем движения в суставах заметно уменьшается, поскольку человеку в быту приходится совершать движения с гораздо меньшей амплитудой, чем та, на которую рассчитаны суставы. Суставная поверхность соединяющихся костей, гладкая в молодые годы, с возрастом становится волокнистой, часть ее приходит в нерабочее состояние. Попытки делать движения с максимальной амплитудой (поднять вытянутые руки вверх, отвести их за спину, высоко поднять вытянутую ногу, низко присесть, наклониться и т. п.) сопровождаются хрустом и болью. Процесс возрастных изменений особенно выражен в плечевых, коленных, тазобедренных суставах, во всем позвоночном столбе.

Разнообразные, многоосевые движения в суставах рук и ног, в позвоночнике поддерживают и развивают нормальные анатомические структуры в суставах, а следовательно, и нормальную подвижность. От состояния суставов и позвоночника зависит плавность движений. Согбенные позы, скрюченные в коленных и тазобедренных суставах ноги, неуверенная походка мелкими шажками, характерные для многих пожилых и старых людей, могут быть преодолены.

Следует также учесть, что развитие остеохондроза, характеризующегося своеобразными дегенеративными изменениями в межпозвонковых дисках, в огромном числе случаев приводящее к хроническому мучительному заболеванию радикулитом, в значительной степени зависит от недостатка движения позвоночника. Предупредить (или ослабить) остеохондроз можно главным образом систематическими упражнениями.

Следует упорно повторять те движения, которые наиболее затруднены, сначала с малой амплитудой и резко, затем увеличивать их в объеме и интенсивности. В основе дозировки упражнений лежит индивидуальный опыт. Иногда на проработку всех суставов (а вместе с ними связок и мышц) отводится 10—15 минут, порой этим упражнениям приходится уделять по 30—40 минут. Упражнения можно делать в течение дня неоднократно. Энергичные движения пальцев рук и ног сменяются вращением головы, многоосевые вращения рук и поднимание ног — глубокими наклонами.

Очень полезно крутить так называемый «хула-хуп».

После сна подвижность суставов ограничена. Чем старше человек, тем отчетливее он это чувствует. Очень полезно утром сразу после сна проделать в постели несколько элементарных упражнений, восстанавливающих подвижность в суставах. Эта первая зарядка занимает не более 2—5 минут, но она дает хорошее настроение и работоспособность.

1. Вращение ступней в разных плоскостях.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук.
3. Попеременное и одновременное поднимание рук.
4. Потягивание лежа на спине и животе. Лежа на спине, возможно более глубокий прогиб в пояснице.
5. Сидя на постели, медленное вращение головы в разных плоскостях.
6. Сидя на постели, наклоны туловища вправо, влево, вперед.

Ваша квартира — спортивный зал

Если вы стесняетесь тренироваться в спортивном зале или не располагаете временем, чтобы посещать «группу здоровья», то при самых минимальных усилиях можете легко превратить свою квартиру в собственный спортивный зал, где есть все необходимое для гимнастических упражнений.

В качестве перекладины можно использовать верхний косяк двери или антресоль. Но лучше всего подобрать крепкую, хорошо отполированную палку, отрезок металлической трубы или обыкновенный лом. В дверном проеме или просто в коридоре надо закрепить два прочных крюка чуть выше уровня поднятых рук и на время тренировки класть на крючья перекладину.

Прекрасное упражнение, развивающее мышцы рук, спины и живота, а также исправляющее осанку, — подтягивание. Здоровый мужчина среднего возраста должен подтягиваться не менее 5—8 раз подряд. Человеку нетренированному добиться этого нелегко. В первую неделю регулярных тренировок можно просто висеть, крепко взявшись за перекладину и пытаться понемногу сгибать руки. Во вторую неделю, даже не прикладывая особых усилий, вы сможете подтянуться 1—2 раза. Не спешите форсировать нагрузку: подтягивание на перекладине требует таких мышечных усилий, которые поначалу могут показаться чрезмерными для организма, особенно для сердечно-сосудистой системы. Только постепенность принесет пользу. Ко второму подтягиванию приступайте лишь тогда, когда почувствуете, что первое получается совершенно легко и чисто. Точно так же, не спеша, овладевайте третьим, четвертым, пятым подтягиванием.

Время от времени включайте в работу ноги: сперва поджимайте их при простом висе, затем пытайтесь выпрямить под прямым углом к туловищу. Следующий этап — острый угол, доставание ногами перекладины. После нескольких месяцев регулярной тренировки, когда вы легко сможете подтягиваться с вытянутыми вперед прямыми ногами по 5—10 раз подряд, вы увидите, что обрели рельефную мускулатуру плеч, спины и живота. Это возможно в 30 и в 60 лет, важно лишь, чтобы ваш вес ненамного превышал норму.

Еще один гимнастический снаряд в вашем домашнем спортзале — параллельные брусья. Их роль прекрасно вы-

полняют два стула, поставленные спинками друг к другу на ширину плеч.

Для начала встаньте между спинками, возьмитесь за них руками и легким толчком выйдите в упор. Затем попытайтесь вытянуть вперед ноги. Постепенно вы научитесь держать прямой угол до нескольких десятков секунд. Еще один вариант упражнений на ваших брусьях — сгибание рук и их выпрямление.

Практически никаких приспособлений не требует очень полезное упражнение — отжимание (от подоконника, стола, стула, дивана, пола). Чем ниже опора, тем труднее выполнять упражнение. Постепенно опускайте опору и увеличивайте число отжиманий. Когда вы будете легко отжиматься от пола 25—30 раз, можете число повторений больше не увеличивать.

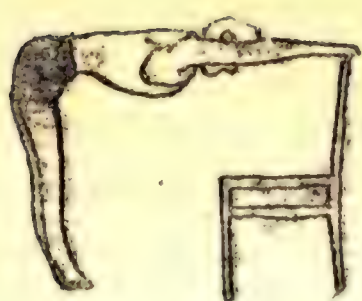
Почувствовав вкус к этим занятиям, постарайтесь улучшить оборудование домашнего спортзала: заведите гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, резину или эластичный бинт, детскую скакалку, можете закрепить два крюка на потолке и вешать на них гимнастические кольца, мешок для боксерской тренировки.

В своей квартире вы можете проводить даже беговую тренировку (на месте или используя всю ее площадь).

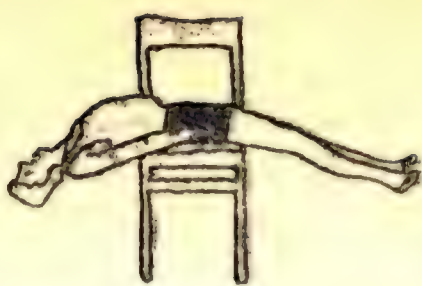
Обязательное условие для тренировки дома — чистый воздух. Проводите занятия при открытых форточках или, еще лучше, окнах.

Универсальный спортивный снаряд

Мы далеко не всегда замечаем удивительные свойства окружающих нас вещей. Самый обыкновенный стул, оказывается, может заменить нам совершенное оборудование гимнастического зала, если у нас нет времени или возможности заниматься под руководством тренера. С помощью стула можно развить силу и гибкость, быстроту и выносливость, прорабатывать едва ли не каждую мышцу и сустав нашего тела. Единственное, что не рекомендуется во время тренировки, это... сидеть на стуле. Отдыхать лучше стоя, прохаживаясь по комнате. Тренировке со стулом можно уделить и пять минут, и целый час — все зависит от лимита времени, степени нашей тренированности и желания. При благоприятных



1



2



3



4



5



6



7



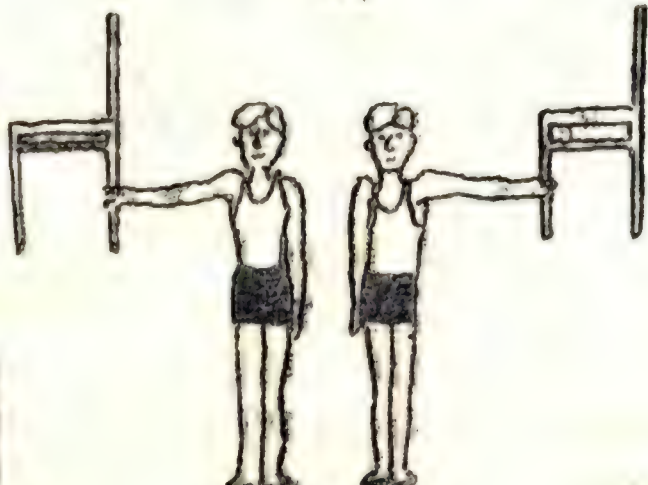
8



9



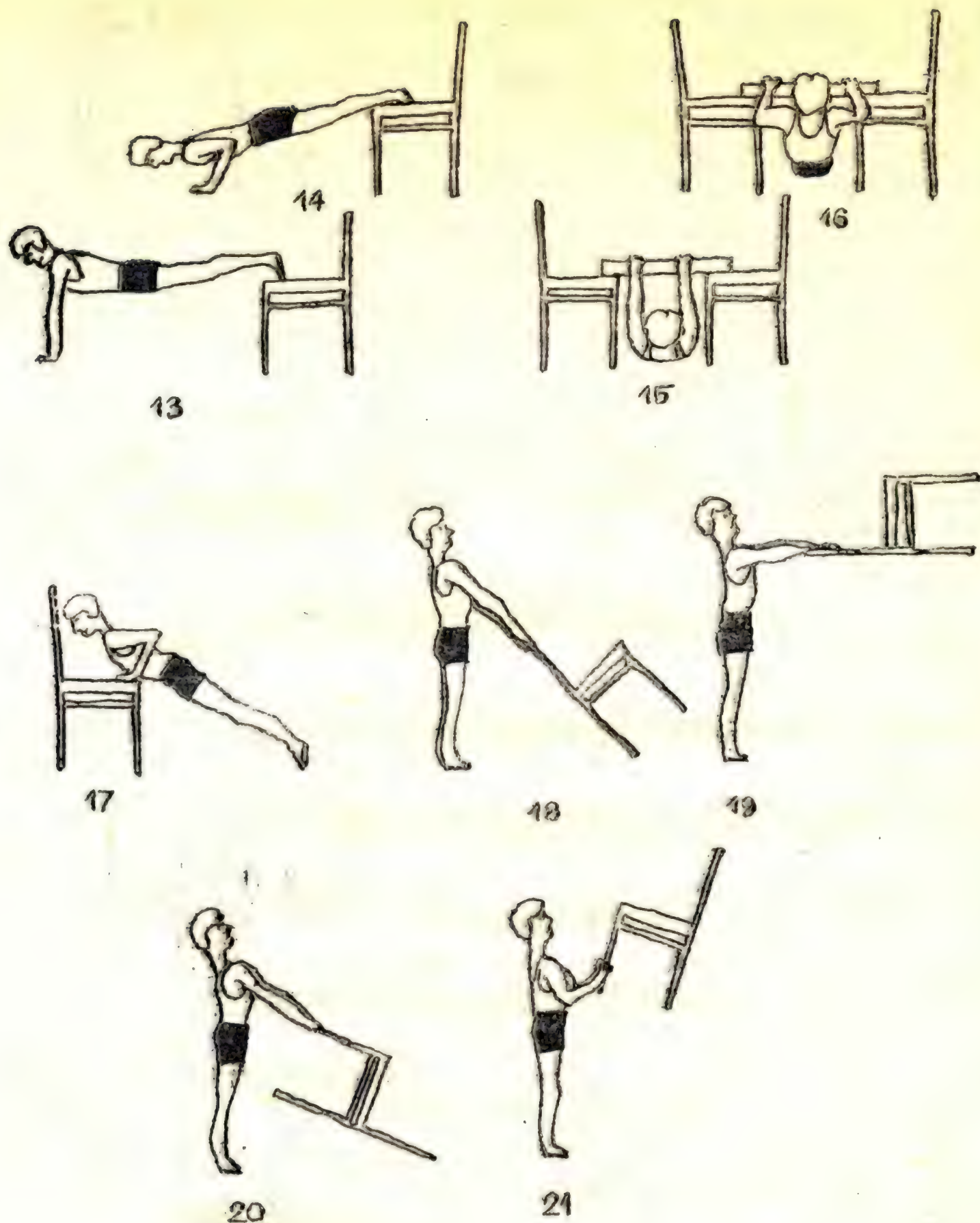
10



11

12

обстоятельствах можно позаниматься полчаса в своей комнате, а потом в течение дня выбрать две-три свободные десятиминутки, чтобы потренироваться в рабочем кабинете или любом другом более или менее подходящем помещении. Ясно, что воздух в этом помещении должен быть чистым, а одежда не очень стеснять движения.



Каждый может дополнить приведенные упражнения новыми, облегчить или усложнить их в зависимости от своих возможностей и фантазии. Темп движений, выбор упражнений и количество повторений также дело вкуса и тренированности.

Вероятно, не меньше возможностей для выполнения самых различных упражнений на таких «спортивных снарядах», как стол, тахта, кресло или кровать. Необходимо лишь желание быть сильным и здоровым, а также... немного изобретательности.

Гимнастика для устойчивости

Наше тело никогда не бывает абсолютно неподвижным. Человек постоянно как бы теряет равновесие и тут же его восстанавливает. Особенно явственно чувствуется это во время движения, когда центр тяжести нашего тела смещается и от нас требуются определенные усилия, чтобы удержать тело в нужной позе. Способность сохранять равновесие у разных людей различна, она во многом зависит от состояния вестибулярного аппарата. Некоторые теряют устойчивость и моментально падают даже тогда, когда у них одна нога случайно цепляется за другую. А многие мужчины умудряются устоять на ногах в самой сложной ситуации. Например, цирковые эквилибристы, гимнасты, фигуристы, канатоходцы, велосипедисты демонстрируют поразительное умение сохранять устойчивость.

Способность удерживать равновесие поддается тренировке. Упражнения в равновесии способствуют выработке правильной осанки, хорошей координации движений, а также смелости, уверенности, внимательности.

Каждый может проверить свой уровень развития равновесия. Для этого надо попытаться выполнить следующие упражнения. Их всего 15. Они составлены в определенной последовательности — от простых к более сложным. Тот, кто выполнит все 15 упражнений, может считать, что органы равновесия функционируют у него отлично. При выполнении первых 10 упражнений — оценка «хорошо», а при выполнении первых 6 или 7 — «удовлетворительно».

Последовательное включение отдельных упражнений этого цикла в обычную утреннюю зарядку или тренировку способствует улучшению равновесия. Регулярно повторяя эти упражнения, можно в короткий срок добиться очень высокого уровня развития равновесия.

1. Носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты — стоять 20 секунд.

2. Правая стопа стоит перед левой на одной линии, руки на поясе — стоять 20 секунд.

3. То же, но с закрытыми глазами — стоять 15 секунд.

4. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках — стоять 15 секунд.

5. То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 секунд.

6. Руки на поясе, подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть и поднять вперед — стоять 15 секунд.

7. То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 секунд.

8. Ноги вместе, встать на носки и выполнить пять наклонов вперед — один наклон в секунду.

9. Правая стопа стоит перед левой на одной линии, руки на поясе, выполнить 6 маятникообразных наклонов вправо и влево — один наклон в секунду.

10. Ноги вместе, подняться на носки, голову до предела откинуть назад — стоять 15 секунд.

11. То же, но с закрытыми глазами — стоять 5 секунд.

12. Встать на носки, выполнить 6 круговых движений головой влево — один поворот в секунду.

13. Встать на носок правой ноги, руки на поясе, выполнить 6 маховых движений левой ногой вперед и назад с полной амплитудой движений — один мах в секунду.

14. Встать на носки, 10 раз быстро откинуть голову назад.

15. Встать на носок правой ноги, левую согнуть и поднять вперед, голову до предела откинуть назад, закрыть глаза — стоять 5 секунд.

Искусство падать

Лучше, конечно, не падать. Поэтому в опасных ситуациях: при гололеде, на темной лестнице, при быстрой езде на велосипеде и т. п. — будьте осмотрительны и осторожны. Но если уж пришлось упасть, то делать это надо умело. Беда многих людей заключается в том, что в момент падения уже в абсолютно безнадежном положении они стараются во что бы то ни стало удержаться, хотя порой разумнее было бы упасть. Тут действуют многие факторы: и инстинктивное стремление сохранить равновесие, и боязнь показаться смешным, и нежелание испачкать костюм. Порой удается удержаться, но если такое вот падение, сопровождаемое попытками устоять, все же произошло, то оно может окончиться тяжелыми ушибами, вывихами и даже переломами.

Акробаты, которым приходится падать очень часто, говорят, что делать это надо так, чтобы «ничего не торчало». То есть приземляться следует не на руку или ногу, не на плечо или тем более голову. А для этого надо в момент падения сгруппироваться, напрячь мускулатуру, чтобы соприкосновение с землей произошло на возможно большую площадь тела и сопровождалось перекачиванием. Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, лучше тут же чуть ссутулиться и перекатиться на спину, а при падении на бок — убрать руку и перекатиться на плечо. При падении с велосипеда или мотоцикла надо решительно отбросить машину и падать в противополож-

ную сторону: в такие моменты нельзя выбирать между сохранностью велосипеда или дорогого костюма и своим собственным здоровьем.

Чтобы не сплеховать в трудную минуту, лучше заранее поучиться благополучно падать. Вот упражнения в падении назад.

1. Сядьте на пол, вытянув руки и ноги вперед. Быстро опрокиньтесь назад, перекатываясь на слегка ссутулившуюся спину (ноги подняты вверх, прямые руки ложатся на пол, не давая перекатываться на затылок, подбородок прижат к груди).

2. Присядьте на корточки, потом быстро опуститесь на пол и сделайте первое упражнение.

3. Встаньте прямо, потом быстро присядьте на корточки и сделайте второе упражнение. Соприкосновение с полом должно быть мягким, подбородок прижат. Постепенно увеличивайте темп третьего упражнения так, чтобы все движения были слиты воедино и походили на настоящее падение.

Упражнения в падении на бок.

1. Сядьте на пол, вытянув вперед руки и ноги. Правую руку согните в локте и положите на левое плечо, подбородок прижат к груди. Начинайте мягко валиться на правый бок, округло переваливаясь от правой ягодицы до правого плеча.

2. Присядьте на корточки, быстро опуститесь на пол и, не прерывая движения, повторите первое упражнение.

3. Встаньте прямо, быстро присядьте на корточки и сделайте второе упражнение. Постепенно увеличивайте темп. Можете даже с помощью секундомера тренироваться в установлении личного рекорда падения. Научитесь падать на левой бок.

Упражнения в падении вперед.

1. Встаньте на колени. Ладони находятся около плеч и направлены вперед. Мягко падайте вперед, пружинисто опираясь ладонями в пол.

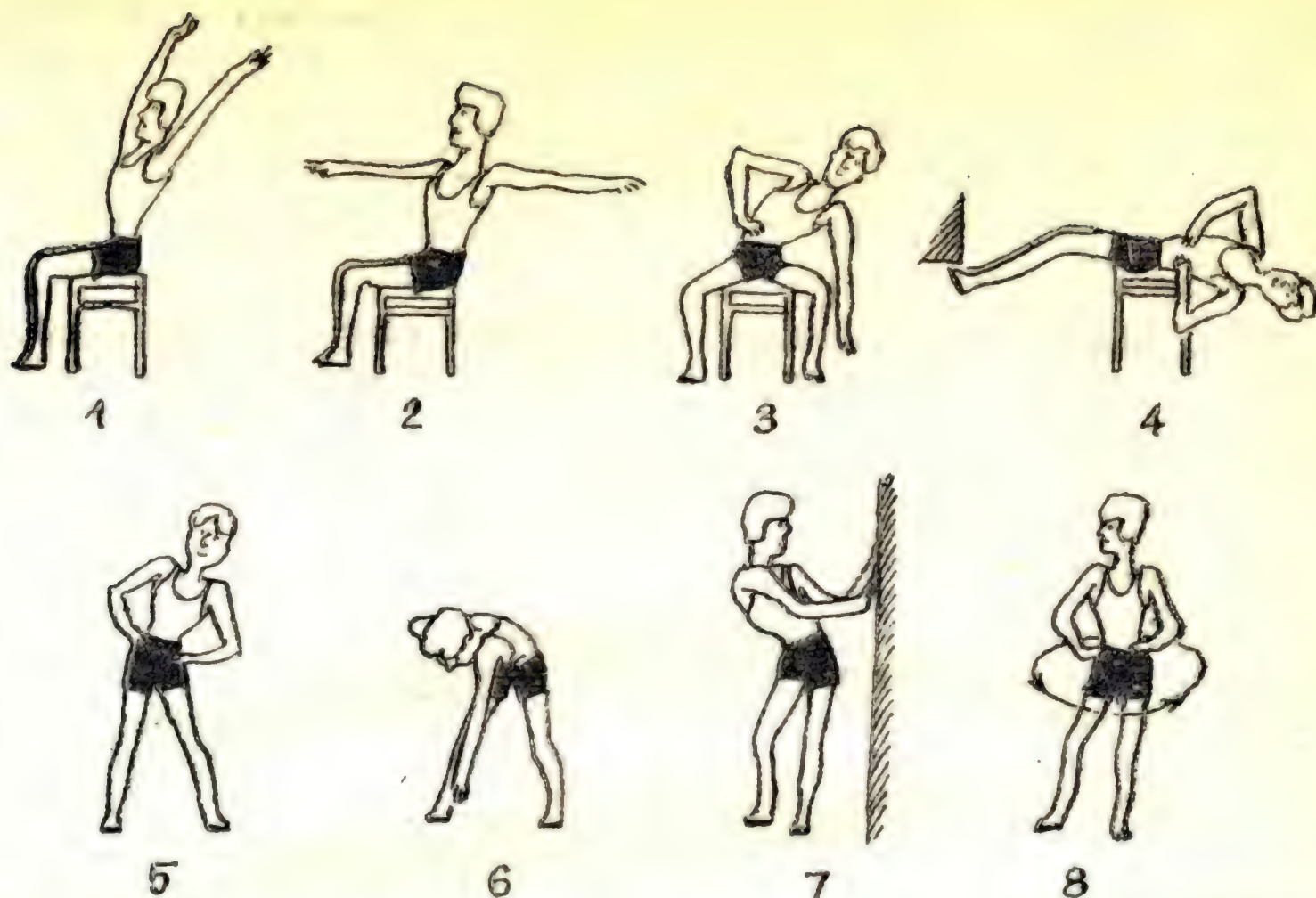
2. Прделайте то же самое, стоя на корточках.

3. То же из положения стоя.

Эти упражнения полезны для любого возраста, но лучше их накрепко освоить в молодые годы.

Гимнастика для поясницы

При долгом сидении за рабочим столом неизбежно появляются усталость и даже болезненные ощущения в области поясницы. Легкая разминка длительно — не более 4—5 минут снимет усталость, предупредит появление болей и восстановит работоспособность. Ясно, что это с лихвой компенсирует микроскопическую потерю времени на разминку, состоящую из следующих восьми упражнений. Особенно полезны седьмое-восьмое упраж-



нения, а также все движения, связанные с подвижностью в тазобедренных суставах и в пояснице.

Гимнастика от плоскостопия

Определить, есть ли у человека плоскостопие, очень просто. Достаточно намазать подошву любым кремом и встать на чистый лист бумаги. На бумаге остается четкий отпечаток стопы. Проведите карандашом прямую линию, соединяющую края подошвенного углубления. Затем проведите линию, перпендикулярную к этой прямой и пересекающую углубление вашего следа в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части стопы занимает не больше одной трети этой линии, значит, стопа нормальна. Если отпечаток достигает середины линии, значит, у вас плоскостопие. Следует, не теряя времени, обратиться к врачу-ортопеду, который пропишет соответствующее комплексное лечение и специальную обувь.

Плоскостопие чаще всего бывает у тучных людей, излишний вес которых создает чрезмерное давление на свод стопы и ведет к его уплощению. Такой человек не избавится от плоскостопия, не сбросив предварительно лишних килограммов.

Плоскостопие также очень часто появляется у тех, кому по характеру своей работы приходится слишком

много времени проводить на ногах: у продавцов, грузчиков, официантов, рабочих-станочников и т. п. Им необходимо прежде всего позаботиться об удобной обуви на невысоком каблуке.

Для профилактики и лечения плоскостопия полезны ходьба босиком, бег по песку и мелкой воде, всевозможные прыжки и спортивные игры. Существует и специальный комплекс упражнений, помогающих избавиться от плоскостопия:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на внешнем своде стоп.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба с поджатыми пальцами ног.
5. Ходьба с поднятыми пальцами ног. Каждое из этих упражнений выполняется в течение минуты 3—4 раза в день.
6. Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш, косточки и другие мелкие предметы. Постоянными тренировками можно и нужно достигнуть такой подвижности и ловкости пальцев ног, чтобы без особого труда подбирать с пола спички и укладывать их в коробок.
7. Лежа, крутить стопами обеих ног до упора вправо и влево, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

Все эти упражнения полезны и тем, кто не страдает плоскостопием, но быстро устает при ходьбе.

Гимнастика для расслабления

1. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Последовательно расслабить (уронить) кисти, затем предплечья, плечи, расслабленно склонить туловище.

2. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, туловище наклонено вперед. Потряхивать расслабленными кистями. Одновременно при небольшой амплитуде быстро вращать руками в плечевых суставах.

3. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поворотами туловища раскачивать расслабленные руки влево и вправо.

4. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, корпус наклонен. Покачивать расслабленными руками.

5. Стоя на правой ноге, слегка отклониться вправо, правой рукой держаться за спинку стула и стену. Свободно и расслабленно покачать левой ногой. Потом сменить ногу.

6. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и расслабленно присесть, свободно опустив руки на колени.

Эти упражнения следует делать во время выполнения нагрузочных комплексов, чередуя тяжелые упражнения с упражнениями на расслабление.

Самомассаж

Массаж, снимающий усталость с мышц, улучшающий кровообращение и обмен веществ, известен с древнейших времен. В наши дни он не утратил своего значения как лечебное и оздоровительное средство. Врачи назначают лечение массажем при многих заболеваниях, а когда человек практически здоров, он прекрасно может делать себе массаж сам.

Самомассаж лучше проводить после утренней зарядки или тренировки, при полном расслаблении мышц. Чтобы оценить воздействие этого чудесного средства на самочувствие и настроение, надо хоть раз испытать его на себе. А научиться самомассажу достаточно просто.

Самый распространенный прием самомассажа — поглаживание кожи. Поглаживанием начинается и заканчивается массаж. Более энергичный прием — выжимание. Он выполняется основанием ладони и большого пальца. Для усиления давления этот прием можно применять наложив одну руку на другую. При выжимании ускоряется ход крови в коже и мышечной ткани.

Еще более энергично выполняется растирание пальцами обеих рук. Растирание не только активизирует кровообращение, но и способствует рассасыванию различных отложений.

Основной прием самомассажа — разминание крупных мышц. Мышца при этом должна быть расслаблена, она оттягивается всей ладонью от костного ложа и крепко прорабатывается.

Сначала массируются ноги, потом коленные суставы, бедра, грудь, руки, мышцы спины, поясницы, шеи и головы. Все движения массирующей руки идут по направлению к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам: ноги — от стопы к колену и от колена к паховой области, грудь — от грудины в стороны, шея — вниз, спина — от позвоночника в стороны. Суставы и живот массируются круговыми движениями. Подмышечную область, пах, локтевой сгиб, подколенную ямку массировать нельзя. Нельзя делать массаж при высокой температуре тела, при кровотечениях, острых воспалительных процессах и кожных заболеваниях. При массаже каждая мышца прорабатывается не менее трех-четырех раз.

Об удивительном влиянии самомассажа на организм пожилого человека очень интересно рассказал в письме

автору этой книги пенсионер из Рязани Л. С. Вишневский.

«Массаж живота,— писал он,— я провожу в постели ежедневно сразу после сна. В течение 4—5 минут я делаю постепенно усиливающиеся круговые движения одной или двумя руками по часовой стрелке, прорабатывая всю его площадь. Я избавился от «брюшка», от запоров, мучивших меня много лет, от приступов гастрита и холецистита. Теперь я не испытываю неудобств, связанных с диетой, которую мне прописали по поводу гастрита и холецистита.

Многократные в течение дня разминания ликвидировали болезненные припухлости суставов пальцев (следствие ревматизма). Кожа рук стала более эластичной, сгладились морщины, постепенно прошли пигментные пятна на тыльной стороне кистей.

Мягкие похлопывания (1—2 мин.) пальцами по передней стороне шеи совершенно избавили меня от хронической ангины. Тщательный двухминутный массаж каждой ноги помог мне избежать быстро прогрессирующего расширения вен».

Массаж очень полезен и тем, у кого нет никаких жалоб на здоровье. Массирование быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц. Особенно эффективен восстанавливающий самомассаж в сочетании с парной баней.

Невидимая гимнастика

Нередко бывает так, что человек чувствует необходимость и даже потребность в физических упражнениях. Но по разным причинам (чаще всего из-за своей неорганизованности) не находит для этого свободного времени. Вместе с тем в течение дня у него выпадают минуты и даже часы, которые он охотно мог бы использовать для тренировки, но нет... подходящих условий: спортзала, стадиона, спортивных снарядов, да и одежда не соответствует. К тому же такой человек стесняется окружающих. К его услугам многочисленные упражнения, едва заметные для постороннего глаза, которые можно выполнять по дороге на работу и домой, в транспорте, в очереди, в служебном кабинете, в библиотеке, во время прогулки, во время отпуска на пляже.

На пляже. Лежа на песке или топчане, можно проделывать большой комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Три-четыре недели — и фигура преобразится, если упражнения делать ежедневно, многократно повторяя каждое движение и следя за тем, чтобы нагрузка не оказалась чрезмерной или недостаточной. Если у вас избыток жира на животе, то он в значительной мере будет замещен мышечной тканью (еще лучше упражнения сочетать с ограничениями в еде; в этом случае вам удастся не только укрепить мышцы, но и нормализовать вес). Если вес в норме, то к концу отпуска ваш живот будет плоским и мускулистым, а талия — узкой.

Лежа на спине, приподнимите выпрямленные ноги на несколько сантиметров над землей; медленно отведите их вправо, потом влево, отдохните, снова поднимите и разведите в стороны, отдохните; повторите оба упражнения, приподняв ноги повыше, увеличьте амплитуду движения ног. Из того же положения поднимите выпрямленные ноги как можно выше, постарайтесь закинуть их за голову, коснуться земли справа или слева от головы. Поднимание ног под разными углами, в разных плоскостях и с различной амплитудой движения — вот арсенал средств для укрепления брюшного пресса.

Упражнения надо постоянно разнообразить и многократно повторять в течение дня.

Лежа на животе, проделывайте два упражнения: многократные отжимания от земли (при постепенном увеличении числа повторов) и прогибание в пояснице (при неподвижных тазе и ногах — возможно более высокое поднимание головы и плеч). Старайтесь подниматься с земли без участия рук.

Разумеется, эти упражнения не должны быть единственной физической нагрузкой (особенно во время отпуска). Хорошая утренняя зарядка, включающая наклоны, повороты, приседания, подскоки, подтягивания, а также плавание, бег, гребля, волейбол, теннис или футбол дадут гармоничную нагрузку на все группы мышц и системы организма.

Самосопротивление. Различные группы мышц можно прекрасно развить, даже не пользуясь гантелями, штангой или эспандером. Роль этих снарядов выполняют собственные мышцы:

1. Локтем правой руки упритесь в живот, ладонь раскрыта наружу, между плечом и предплечьем — прямой угол. Левую

ладонь положите на правую. Правая рука сгибается, преодолевая сильное сопротивление левой. Это упражнение прекрасно развивает бицепс. Для каждой руки упражнение повторите 4—6 раз. Если правую руку вытянуть вперед и с сопротивлением левой руки поднимать ее, опускать, направлять влево или вправо, то развиваются другие группы мышц.

2. Кисти в «замке» перед грудью; преодолевая сопротивление, сдвигать их вправо, а затем влево. Ладони прижаты друг к другу; правая с сопротивлением сгибает левую кисть.

3. Правая ладонь упирается в подбородок; голова, преодолевая сопротивление, поворачивается вправо.

4. Ладонь упирается в бедро; нога с сопротивлением поднимается вверх или в стороны.

Каждый может разработать для себя много вариантов упражнений с самосопротивлением для разных групп мышц. Эти упражнения можно многократно проделывать в течение дня, варьируя степень усилия. Большой эффект дают 4—6 повторений каждого упражнения с максимальным усилием.

Изометрия. Наши мышцы могут получить хорошую нагрузку даже тогда, когда они не производят никакой видимой работы. Достаточно, скажем, с силой упереться в стену, чтобы почувствовать, как напрягаются при этом мышцы. Это состояние мышц называется изометрическим напряжением. Оно, как показали исследования, развивает мышцы ничуть не хуже, чем привычные динамические упражнения со штангой или гантелями. Известны случаи, когда мужчины великолепно развивали мышцы рук только за счет упражнений, которые они ежедневно проделывали, используя поручни в салоне автобуса или троллейбуса по дороге на работу.

Изометрические упражнения можно выполнять упираясь сверху или снизу в крышку стола, в сиденье стула, на котором сидите, в стенку, в косяки дверного проема или любой другой неподвижный предмет. Максимальное напряжение не должно длиться более 4—6 секунд. Каждое изометрическое упражнение повторяется до 6 раз подряд. Простое произвольное напряжение (без упора) какой-либо группы мышц — тоже хорошее упражнение. Вся тренировка, включающая несколько изометрических упражнений (варианты тренировки каждый может разработать сам, исходя из предметов, которые его окружают, и своих возможностей), длится не более 8—10 минут. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими, направленными не только на развитие мышц, но и на укрепление сердечно-сосудистой системы.

В библиотеке. Человеку, работающему за письменным столом, не всегда удобно быть объектом наблюдения, когда приходит время проделать несколько упражнений. В этом случае на помощь ему приходит гимнастика, невидимая для посторонних глаз.

1. Сидя на стуле, выпрямиться, отвести плечи назад и, сильно напрягая мышцы спины, свести лопатки. Задержаться в этом положении 4—6 секунд. Затем полностью расслабиться и свободно подышать. Повторить 3—5 раз.

2. Сидя на стуле, выпрямиться, сделать полный выдох, втягивая живот. Задержаться в этом положении 1—2 секунды. Повторить 6—8 раз.

3. Сидя на стуле, взяться обеими руками снизу за сиденье и попытаться приподнять себя. Задержаться 3—4 секунды. Повторить 5—7 раз.

4. Сидя на стуле, сильно сократить ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподняться. Задержаться в этом положении 4—6 секунд. Повторить 5—7 раз.

5. Сидя на стуле, сильно упереться ногами в пол. Задержаться 10—12 секунд. После отдыха повторить 5—7 раз.

6. Положить руки на стол и сильно надавить на крышку. Сохраняйте напряжение 5—7 секунд. Повторить 3—5 раз.

7. Сидя на стуле, расслабиться и сделать подряд 3—4 спокойных вдоха через нос, а затем столько же выдохов через рот. Повторить 5—7 раз.

Эти упражнения повторяйте каждые полтора часа. Подберите варианты этих упражнений.

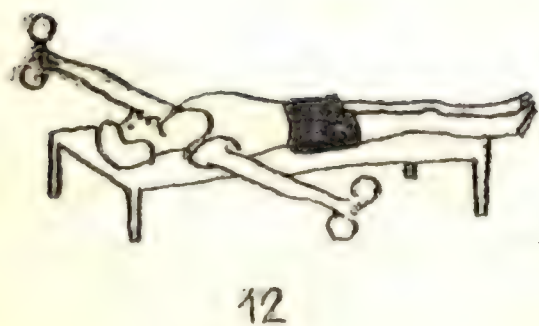
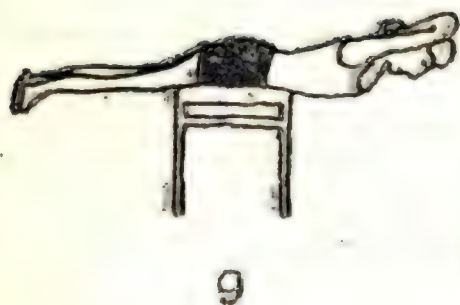
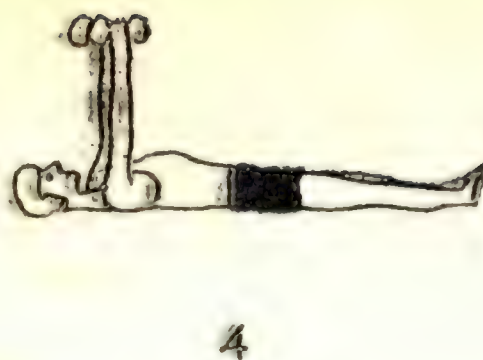
В кабинете. В рабочем кабинете, где находится не более 3—4 сотрудников, раз в полтора-два часа можно делать любые удобные для вас упражнения. Особенно полезны наклоны, повороты, потягивания, подскоки, приседания.

Транспорт, очередь. В транспорте или в очереди можно провести время с немалой пользой для здоровья, если незаметно для окружающих проделывать некоторые упражнения. Речь идет о дыхательных упражнениях, упражнениях на расслабление, изометрических упражнениях, поднимании на носки. Следите за тем, чтобы плечи были развернуты, а живот втянут.

Если вы идете на работу или с работы пешком, следите за осанкой, можете время от времени проделывать дыхательные упражнения.

Гантельная гимнастика

1. Поднимание гантелей по «вертикали». Вес 3—5 кг.
2. Разгибание рук из-за головы. Вес 3—5 кг.
3. Наклоны. Вес 5—10 кг.



4. Разгибание рук, лежа на спине. Вес 5—10 кг.
5. Приседание. Вес 5—10 кг.
6. Наклоны вправо и влево. Вес 5—10 кг.
7. Круговые движения туловищем вправо и влево. Вес 5—10 кг.
8. Поднимание ног до прямого угла из положения лежа на спине. Вес каждой из привязанных к стопам гантелей — 1 кг.
9. Поднимание туловища с прогибанием в пояснице. Вес 3—5 кг.
10. Круговые движения рукой в боковой плоскости. Вес 3—5 кг.
11. Повороты туловища вправо и влево. Вес 3—5 кг.
12. Разведение рук в стороны, лежа на спине. Вес 3—5 кг.
13. Поднимание рук вперед-вверх. Вес 3—5 кг.
14. Круговые движения кистями вперед и назад. Вес 1—3 кг.

Эти упражнения рекомендуются мужчинам, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Для тех, кому гантели большого веса покажутся слишком тяжелыми, рекомендуются гантели весом 1—1,5 килограмма. Первое время упражнения можно делать вообще без гантелей. В этом случае упражнения приобретут характер обычной гигиенической гимнастики, призванной включать организм в работу после ночного сна.

Со временем, когда упражнения с легкими гантелями покажутся недостаточно нагрузочными, можно переходить к более тяжелым гантелям, вес которых указан в перечне упражнений. Попробуйте делать усложненные варианты указанных упражнений. Вряд ли нужно каждый день проделывать все указанные выше упражнения. На один раз достаточно 5—7 упражнений на выбор, каждое из которых можно повторять 5—10 раз. Польза от этих упражнений будет ощутимой в том случае, если после тренировки вы почувствуете небольшое приятное утомление в мышцах. Надо научиться регулировать нагрузку (вес гантелей, выбор упражнений, количество повторений, темп и т. п.) в зависимости от своего самочувствия: чрезмерная нагрузка может подорвать здоровье, недостаточная — не даст должного оздоровительного эффекта.

Занятия с гантелями необходимо сочетать с упражнениями на выносливость: бегом, плаванием или лыжами. Только в этом случае тренировки дадут гармоничный эффект, позволят укрепить и сердечно-сосудистую систему и мышцы.

Атлетическая гимнастика

Упражнения для развития плеч. Штангисты любят говорить: «Настоящего атлета узнают по эполету». Под «эполетами» подразумеваются дельтовидные мышцы, с трех сторон покрывающие плечевой сустав. Под влиянием регулярных упражнений с отягощениями дельтовидные мышцы быстро укрепляются и увеличиваются в размерах, меняя весь облик мужской фигуры.

1. Медленный подъем прямых рук с гантелями (их вес зависит от возможностей человека) через стороны вверх до угла 45 градусов. Повторить 8—10 раз, стараясь задержать движение в крайней точке. Ясно, что эффект будет тем большим, чем тяжелее гантели. Но их вес должен возрастать постепенно вместе с увеличением силы.

2. Попеременный подъем прямых рук с гантелями вперед-вверх до угла 45 градусов.

3. Подъем прямых рук с гантелями в стороны в положении наклона вперед.

4. Подтягивание на перекладине максимально широким хватом сверху до касания ее затылком. Это упражнение требует солидной подготовки в обычном подтягивании на перекладине.

Упражнения для развития мышц рук:

1. Из положения сидя положить руку с тяжелой гантелью на колени и медленно сгибать руку в локтевом суставе. Если гантель окажется слишком тяжелой, упражнение можно выполнять двумя руками. Из того же положения (если нет гантелей) надо с предельным напряжением мышц в течение 6 секунд давить снизу ладонями на крышку стола. Повторить 4—5 раз.

2. Отжимание от пола в упоре лежа. Это упражнение можно начать делать, отжимаясь не от пола, а от стены, подоконника или стола. Постепенно следует увеличивать угол наклона и количество повторений.

3. Отжимание в упоре на брусках или спинках двух стульев (ладони наружу). Если упражнение выполняется на стульях, ноги лучше поджать или вытянуть вперед до прямого угла.

4. Из положения наклона вперед выпрямить руки с гантелями в стороны.

5. Стоя спиной к стене, давить на нее ладонями опущенных вниз рук. Прилагать максимальные усилия в течение 6 секунд. Повторить 4—5 раз.

6. Сжимание и разжимание теннисного мяча или пружинных гантелей.

7. Лежа на спине, выжимать от груди какой-либо вес (тяжелые гантели, камень, штангу).

Упражнения для развития грудных мышц:

1. Лежа, медленное разведение в стороны и сведение рук с гантелями. Локти можно немного согнуть.

2. Отжимание от пола в упоре лежа. Чем больше расстояние между кистями рук, тем больше воздействие на грудные мышцы.

3. Упереться в крышку стола сверху двумя руками. Максимальное усилие в течение 6 секунд.

Упражнения для развития ног:

1. Подскоки на одной ноге.
2. Ходьба на цыпочках.
3. Приседания на одной ноге («пистолетик»).
4. Приседания на двух ногах. Все эти упражнения становятся гораздо более эффективными, если выполнять их с гантелями в руках.
5. Махи ногой через спинку стула в одну и в другую сторону способствуют увеличению эластичности мышц, улучшению подвижности в суставах и уменьшению жировых отложений на бедрах и ягодицах.

Упражнения для мышц живота:

1. Лежа на спине, поднимите прямые ноги и опустите их назад за голову до касания носками пола. Возвращаясь в исходное положение, не дотрагивайтесь ногами до пола, а приблизив к нему пятки, снова начинайте подъем ног. Постепенно увеличивайте число повторений до 20—25. Темп — быстрый.
2. Подъем прямых ног в висе на перекладине до касания ее носками.
3. Сидя на полу, опереться сзади руками и поднять прямые ноги до угла 45 градусов. В этом положении в течение 15—30 секунд делать то попеременные вертикальные, то скрестные горизонтальные движения ногами.
4. Сидя на табурете, закрепить ступни, отклониться назад (ладони за голову) и в этом положении вращать корпус вправо и влево так, чтобы то правый, то левый локоть находился вертикально над полом.
5. Повороты туловища направо и налево до отказа (в руках — гантели) укрепляют косые мышцы живота, уменьшают жировые отложения в области талии.

Программа действий. Диапазон предложенных в этой главе средств, способствующих развитию силы, весьма обширен. Мужчинам пожилого возраста и плохо подготовленным физически следует начать с разработки суставов, с упражнений типа утренней зарядки. Со временем можно взяться за гантели, делать изометрические упражнения, оборудовать «спортзал» в квартире. Большое удовольствие и пользу принесет самомассаж. Понемногу возвращая мышцам упругость и силу, можно перейти и к атлетической гимнастике и даже к штанге. Но в последнем случае необходим контроль тренера и врача. Попутно можно исправлять недостатки, которыми, к сожалению, обладает почти каждый из нас: плоскостопие, плохая устойчивость, плохая осанка. Важно то, что большинство упражнений для развития мышц не требуют много времени.

Эти упражнения хорошо сочетаются с закаливающими процедурами и с тренировками на укрепление сердечно-

сосудистой системы: ходьбой, бегом, лыжами, плаванием, велосипедом. Гантелями, подтягиванием на перекладине и т. п. можно с одинаковым успехом заниматься как до бега, так и после него. Рациональный режим питания значительно облегчает и ускоряет процесс укрепления мышц.

Кстати, не забыли ли вы о тетради с записями своих успехов? Проверьте, изменился ли объем бицепса после подтягивания на перекладине или упражнений с гантелями? Уменьшилась ли талия? Как изменились другие параметры? Ощутимые изменения должны произойти через полгода-год регулярных тренировок. Так что, если изменения пока невелики, наберитесь упорства и терпения. Главный результат систематических занятий палицо — ваше самочувствие не могло не улучшиться!

8 глава СПОРТ ПРОТИВ РАКА, ИЛИ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО КАЖДЫЙ МУЖЧИНА МОЖЕТ В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЮ НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ К «БОЛЕЗНИ ВЕКА»

Еще совсем недавно многие медики в публичных выступлениях старались вообще не произносить этого слова. На нем лежала печать некоего языческого табу. Говорили: «опухоли», «новообразования», «хронические болезни». Но только не рак! Иносказательность усугубляла фатальный ужас перед и без того страшной болезнью. Ныне отношение к раку несколько изменилось. Недавно Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения в своем заключении по поводу профилактики рака даже признал, что всякие замалчивания опасностей злокачественных опухолей вредны. Надо полагать, этот поворот стал следствием более трезвого взгляда на проблему, взгляда, обусловленного расширением и углублением знаний о раке, о возможностях его ранней диагностики, излечения и профилактики.

А ведь Юинг был прав!

Прежде чем отправиться в Ленинградский научно-исследовательский институт онкологии имени Н. Н. Петрова, я проштудировал немалую библиотеку, посвященную раку и его профилактике. В большинстве книг, брошюр, статей недвусмысленно отмечалось, что рак не появляется внезапно в полностью здоровом органе или ткани. С постоянной закономерностью рак развивается на фоне предшествующих ему длительных заболеваний, болезненных явлений или общего ослабления организма, становясь заключительной и роковой фазой этих изменений. Когда знаменитый онколог Дж. Юинг утверж-

дал, что раку в большей мере подвержены люди, пренебрегающие физическими усилиями и регулярно переедающие, даже многие серьезные медики лишь посмеивались над чудачествами корифея. Но прошли десятилетия, и появилась статистика, подтверждающая резкое снижение степени риска раковых заболеваний у спортсменов и людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями.

Это и должно было стать темой беседы с доктором медицинских наук заведующим отделением рака легких Ленинградского института онкологии Робертом Ивановичем Вагнером.

Институт вынесен далеко за город, подальше от копоти заводских труб и автомобильной гари. От Финляндского вокзала до станции Песочная полчаса езды. В вагоне электрички крепко пахнет просмоленными лыжами, за окном мелькают сосновые перелески вперемежку с домами-новостройками. Пристроившись в углу, перелистываю блокнот с выписками.

«Борьба с канцерогенными (возбуждающими рак) веществами является наиболее эффективной мерой профилактики рака на современном этапе наших знаний о нем».

«Уже зарегистрировано свыше 500 канцерогенных веществ. Наиболее опасны полициклические ароматические углеводороды. Они появляются чаще всего при сжигании угля и нефти, содержатся в продуктах их переработки и неполного сгорания. Серьезнейшую опасность представляют выхлопные газы автомашин из-за содержащегося в них бензпирена, который считается сильнейшим канцерогеном. Бензпирен имеется также в табачном дыме».

«В пережаренной пище, в продуктах горячего копчения содержится бензпирен. 50 лет назад в Швеции 50 процентов раковых заболеваний приходилось на рак желудка. В то время в рационе шведов преобладала мясная пища, преимущественно в виде консервов и копченостей. Ныне национальные привычки изменились. Шведы потребляют много натуральных продуктов с большим количеством свежих фруктов и овощей. Заболеваемость раком желудка у мужчин снизилась до 17 процентов».

«В 1977 году в США от рака умерло около 400 тысяч человек. Причиной примерно 40 процентов всех раковых заболеваний у мужчин оказалось неправильное питание. Это подтверждает обследование некоторых религиозных и этнических групп в США, отличающихся умеренностью

в питании и почти не употребляющих спиртные напитки, кофе, мясо, чай и пряности. В этих группах уровень онкологических заболеваний на 50—70 процентов ниже, чем в целом по стране».

«Доказано, что жертвами рака чаще всего становятся люди с крайне неэффективным механизмом терморегуляции. Иначе говоря, у людей, плохо закаленных, недостаточно адаптированных к температурным изменениям во внешней среде, скорее создаются предпосылки для возникновения рака».

«Термическое воздействие пищи влияет на развитие предраковых изменений. В Казахстане, где принято пить очень горячий чай, рак пищевода встречается в 10 раз чаще, чем в Прибалтике».

«Витамины группы В играют определенную защитную роль против рака. Если на подопытных животных воздействовать сильным канцерогеном и одновременно кормить их дрожжами, богатыми витаминами группы В, то у них злокачественные опухоли не образуются».

«По данным страховых компаний, у людей нормального веса зафиксировано 111 смертных случаев от рака на 100 тысяч человек. При весе ниже нормы на 15 процентов смертных случаев было 95. Зато среди тех, чей вес превышал норму на 25 процентов, смертность достигла 143».

«Избыточный вес создает более благоприятные условия для возникновения рака. Цирроз печени, вызываемый алкоголем, считается предраковым состоянием. Недаром рак печени встречается у мужчин гораздо чаще, чем у женщин».

«Большинство специалистов считают, что раковые клетки периодически образуются из нормальных в организме каждого человека, но в здоровом организме иммунная система немедленно блокирует и уничтожает эти клетки, подобно тому как отторгается организмом всякое чужеродное тело».

«Установлено, что опухоль обычно развивается на фоне неполноценности иммунной системы. Эта неполноценность может быть вызвана биологическими причинами (старение, детренированность организма) или рядом внешних факторов, блокирующих иммунную защиту (радиация, канцерогены)».

«Для предотвращения рака большое значение имеют неспецифические (направленные не на какой-то орган,

а на организм в целом) общеоздоравливающие воздействия, повышающие общий уровень иммунореактивности организма, сущность которых сводится к мобилизации собственных сил организма».

Кашель курильщика

...Оставив на деревянной платформе десятка два пассажиров, поезд умчался дальше. Под ногами похрустывал непривычно белый снег. Дышалось глубоко и чисто.

Автобус быстро добрался до стройных корпусов онкологического института. И вот я в кабинете Роберта Ивановича Вагнера. Сидица отлично гармонирует с молодым румянцем. Закатанные по локоть рукава белого халата. Крупные, сильные руки хирурга.

В начале разговора я прошу собеседника рассказать о динамике заболеваемости раком легкого.

— Рак легких,— говорит Вагнер,— имеет четко выраженную тенденцию к нарастанию. В Ленинграде, скажем, с неизменным постоянством ежегодно регистрируется все большее число новых заболеваний раком легких. Еще более острое положение в большинстве зарубежных стран. За период с 1950 по 1965 год заболеваемость раком легкого в экономически развитых зарубежных странах выросла у мужчин в 3—4 раза. Особенно высокие показатели в США, Англии, Франции. Лишь в Японии эти цифры ниже, чем у нас.

— Известны ли причины возникновения рака легкого?

— Две причины считаются основными: загрязнение атмосферного воздуха и курение. Воздух промышленных районов содержит большое количество бензпирена. Очень высокая концентрация бензпирена на автомобильных дорогах, особенно на перекрестках, где машины работают на переменных режимах, извергая клубы выхлопных газов. Количество автомобилей растет очень быстро, а перекрестки и пешеходные переходы реконструируются значительно медленнее. Слишком малыми темпами совершенствуется горючее, а также двигатели, сжигающие топливо недостаточно полно. С нашей точки зрения, идеальным был бы электротранспорт, вообще не загрязняющий воздушный бассейн. Но до этого, как вы сами понимаете, слишком далеко.

От курения вред еще больший. По данным чехосло-

ващих онкологов, 98,7 процента всех умерших от рака легкого были заядлыми курильщиками с многолетним стажем. В Англии, где курит три четверти всего мужского населения, рак легких зарегистрирован даже у собак, хозяева которых не расстаются с сигаретой. О приоритете курения среди причин рака легкого свидетельствует и то, что это заболевание выше среди курящих жителей сельской местности, чем среди некурящих горожан. А курят у нас все больше. В 1960 году средний расход на табачные изделия был 6 рублей 90 копеек, а в 1970-м — 11 рублей 50 копеек на душу населения. С 1971 по 1975 год продажа сигарет и папирос в расчете на одного человека увеличилась с 1558 до 1638 штук в год.

По данным Центрального института санитарного просвещения, в Москве в 1975 году из числа опрошенных курили 60 процентов мужчин. Как показывает мировая статистика, суммарно частота рака легких в каждой стране пропорциональна количеству проданных в ней сигарет.

— Я понимаю, что механизм возникновения рака легкого достаточно сложен и многовариантен. Не могли бы вы дать самую общую схему появления опухоли?

— Слизистая оболочка бронхов выстлана цилиндрическим реснитчатым эпителием. Реснички очищают бронхи и легкие от частичек пыли, поддерживают здоровое состояние всего дыхательного аппарата. Если в течение многих лет ежедневно и многократно подвергать всю эту систему массовым вторжениям дымовых частиц, то реснички гибнут, а цилиндрический эпителий заменяется многослойным плоским. Теперь очищение легких и бронхов от комочков слизи с осевшими на них частицами табачного дыма и другими загрязнениями происходит с помощью кашля и, извините, отхаркивания. Такой «привычный кашель курильщика» становится как бы компенсаторным механизмом, облегчающим очищение бронхов. Очищение, конечно, необходимо, но симптом постоянного привычного кашля считается клиническим проявлением хронического бронхита, который с широких позиций можно рассматривать как предраковое состояние, так как в бронхах и вокруг них остаются и накапливаются канцерогены. Их длительное воздействие на здоровые ткани при ослаблении иммунной системы ведет к возникновению опухоли.

— Простите, Роберт Иванович, сами вы курите?

— Нет, никогда не курил. Среди персонала нашей

клиники вообще никто не курит. Очень важно создать для наших больных обстановку полной неприемлемости курения: ведь почти все пациенты нашей институтской клиники — бывшие курильщики.

Метод Форда

В этот момент зазвонил телефон, и Вагнер, извинившись, принялся обсуждать результаты утренней операции. Разговор был достаточно обстоятельным, и у меня хватило времени подумать о многотрудных путях борьбы с курением. И еще о том, что человек на удивление надежно спроектирован: ни одно другое существо не способно вынести таких огромных доз никотина, какие выдерживает человек. Даже пиявка, поставленная заядлому курильщику,дохнет, насосавшись его отравленной крови. Впрочем, и у людей смертность, согласно статистике, растет прямо пропорционально количеству производимых и выкуриваемых сигарет.

Известно, что курение существовало не всегда. Оно стало распространяться в Европе лишь с XVI века, вскоре после открытия Америки. Любопытно, что первое время курение считалось... лекарственным средством. В «Наставлениях к сохранению здоровья», изданных в Англии в 1613 году, было написано: «Трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет быстрое и единственное лекарство от всех болезней». Лечиться табаком перестали довольно скоро, но тем не менее вплоть до конца прошлого века курение не считалось фактором, наносящим ущерб здоровью. Тревогу забили лишь сравнительно недавно — в связи с открытиями, подтвердившими зловещую роль курения в распространении многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и онкологических.

Итак, известна примерная дата рождения этой «табачной чумы». А может быть, настанет и день, когда она исчезнет навсегда? Во всяком случае, в Швеции поставлена конкретная цель: сделать поколение людей, родившихся в 1975 году и позднее, стопроцентно некурящим. В случае удачи эта страна лет через шестьдесят-восемьдесят будет совершенно избавлена от табака. Насколько такая цель реальна, судить пока трудно, но уже сейчас известно — Швеция одна из немногих стран, где число курильщиков непрерывно уменьшается.

Много бед пережило человечество. Хочется думать, что переживет и эту. Но само по себе массовое распространение курения не отомрет, надо вести против него борьбу с полным напряжением сил, включая все возможные средства.

Однако пока что, к сожалению, ни специальное лечение, ни убеждения, ни гипноз, ни категорические запреты не дали стопроцентного эффекта. «Бросить курить очень просто,— шутил Марк Твен,— я сам это делал много раз». Генри Форду-младшему не до шуток. На своих заводах в Детройте он категорически запретил курить всем в течение всего рабочего дня. Каждый рабочий должен был дать расписку в том, что в случае нарушения запрета согласен быть уволенным. 600 человек дать такую расписку отказались, и им пришлось уйти. Не помогли ни профсоюзы, ни угроза забастовки: Форд доказал в суде, что приказ был отдан в интересах здоровья рабочих.

Впрочем, о своих интересах он тоже позаботился: производительность труда на его заводах сразу выросла на 8 процентов.

Среди множества причин, ведущих к росту числа курильщиков, многие психологи одно из ведущих мест отводят потребности в так называемой «оральной активности» — периодическому стремлению держать во рту сигарету, трубку, конфету или просто что-нибудь жевать. Непрестанно есть, как мы знаем, вредно, курить — еще хуже. Может быть, стоит подыскать более безобидную замену?

Выбирайте сами

Сейчас я попробую рассказать, как бросил курить. Для людей некурящих этот разговор не представляет практического интереса, однако им тоже есть, наверное, смысл вникнуть в тему, чтобы помочь курящим родственникам и друзьям. Но до современного курильщика достучаться нелегко. У него вырабатывается своеобразный психологический иммунитет на доводы о вреде курения. То ли эти доводы не слишком убедительны, то ли их приводят недостаточно тонко, без учета психологии современного человека. Наивная бабушка говорит своему рослому внуку: «Зачем ты куришь? Это же вредно для здоровья!» Для нее и ее сверстниц здо-

ровье — главная тема разговоров. А внуку гораздо важнее выглядеть уверенным в себе взрослым мужчиной, о здоровье он не будет думать еще лет пятнадцать. Говорят они как бы на разных языках, поэтому убедить друг друга никогда не смогут.

Агитируя против курения, мы не понимаем (или делаем вид, что не понимаем) своего противника. Мы охотно наделяем его плохими и очень плохими чертами, благо оснований для этого более чем достаточно. Но если этот наш противник такой плохой и нет в нем вовсе ничего хорошего, то чем же он привлекает миллионы людей? Что же мы его никак не победим? Наверное, что-то не учитываем.

Лично я начал курить, потому что не мог не начать. В моем тогдашнем положении просто глупо было не курить. Было мне 18 лет, и я работал на заводе, в сборочном цехе на конвейере. Изо дня в день выполнял свои операции, монтируя тяжелые узлы автобусных тормозов. Конечно, трудно восемь часов подряд делать эту работу. Час на обед, еще пару раз прервешься, за инструментом сходишь или мастер отправит за деталями. Пока ходишь, около тебя накопилась куча заготовок, это не беда, дело привычное. Такие отлучки — приятная оказия. А у соседа по конвейеру отлучки законные, как он говорил. Каждый час на пять минут он шел в курилку, шел не спеша вдоль конвейера, перешучиваясь с коллегами. А потом шли другие. Конечно, я им завидовал. Тоже хотелось пройтись вот так вальяжно вдоль конвейера с еще не зажженной сигаретой в руке, кому-то что-то сказать, засмеяться в ответ на шутку. Но ходить просто так было бесполезно, а в курилке сидеть без дела еще глупее. Те, кто постарше, снисходительно говорили: «Закури хоть, что маешься!» И были довольны, когда я в конце концов закурив, заметно улучшив тем самым свою жизнь.

В том возрасте и будучи помоложе я очень часто был свидетелем того, как начинали курить ребята. Во дворе, в парке — где угодно, если собирается хоть небольшая компания, сразу становится заметен лидер. Обычно это ребята постарше. Младшие смотрят на них преданно, ловят каждое слово, с готовностью смеются каждой шутке, вольно или невольно повторяют их словечки, жесты, манеры. Я вовсе не хочу сказать, что все эти лидеры плохие, нет, они разные. Но всегда они выглядят парнями бывалыми и почти всегда курят, что прибавляет им бы-

валости в глазах младших. Глядя на такого парня, тоже хочется взять в зубы сигарету, красиво закурить, небрежно сплюнуть. А если еще он, прежде чем закурить, протягивает пачку тебе, чуть ли не впервые удостоив тебя своим вниманием, то не взять сигарету очень и очень трудно. Разве повернется язык сказать, что меня от сигареты тошнит, или что мамка узнает и страшно расстроится? Ребята посильнее, посамостоятельнее небрежно говорят: «Спасибо, пока не курю!», а незрелые закуривают. Но сколько может выдержать даже сильный духом паренек?

Как помочь и сильному, и незрелому? Наши разговоры об инфаркте миокарда или раке легких не вооружают их аргументами, которые помогли бы отказаться от предложенной лидером сигареты. Давайте думать вместе. Я знаю лишь один весомый аргумент, очень весомый — спорт. Мальчик, подросток, молодой человек, активно и целенаправленно занимающийся спортом, курить не может! Сигареты крадут у него победы, успех, сводят насмарку тренировки. Это ясно. Короче говоря, спорт — надежная защита от курения, почти гарантия. Почему почти? Потому что всякое бывает, но тут уже с тренера спрос должен быть самый строгий.

Так обстоят дела с первой сигаретой. А с сотой или тысячной еще труднее. Она уже не вызывает отвращения. Она в общем-то даже приятна. А главное — с ней легче. Сидят двое. Говорить особенно не о чем. Оба сосредоточенно курят. Ничего не происходит, но есть какая-то тихая деятельность. Значит, сидят не напрасно. Курение стало видимым отображением невидимого умственного, духовного напряжения. Показывают очередной телесериал. Как сыграть актеру напряжение мысли? Это надо искать, мучиться, делать открытия. А куда проще — схватил сигарету, лихорадочно затянулся... Но с точки зрения профессиональной, такое решение — абсолютно поверхностное, чисто внешнее. А главное — вслед за этим телегеничным полупрофессионалом сигарету тут же хватает еще сто тысяч телезрителей. Потому что курение заразно, вид курящего человека вызывает у курильщика желание закурить. Это еще одно коварное свойство сигареты. Недаром во Всемирной организации здравоохранения говорят о пандемии курения, по аналогии с пандемией гриппа.

Особенно опасно, когда курит положительный герой,

вызывающий сочувствие или восторг у зрителей. Такому красавцу хочется подражать, так же ловко вскакивать на коня и так же лихо стрелять, не вынимая изо рта сигареты. Коня рядом нет, а сигарета — вот она. Закурив — и вроде помог своему, вроде вместе, делаем одно дело. Это настолько серьезно и опасно, что в некоторых странах в часы, когда у телевизоров сидят дети, категорически запрещено демонстрировать на экранах курящих людей. Такой порядок не помешал бы, между прочим, и нам.

Чтобы одолеть курение, его прежде всего следует сделать непрестижным. Если люди будут знать, что их любимцы, кумиры, самые популярные актеры, спортсмены, поэты (страны, города или даже школы) испытывают отвращение к табаку, то они вольно или невольно хоть в какой-то степени станут испытывать сходные чувства. С сигаретой должно связывать не мужественность и изящество, не моду и успех, а безволие и вялость, болезни и неудачи. Тем более, что так оно и есть. Опытные психотерапевты, проводя курс отучения от сигареты, прежде всего ищут зависимость между курением и неприятностями у своего пациента. Когда такая зависимость станет для самого курящего очевидной, легче подавить рефлекторную тягу к табаку. Западногерманский профессор Ширрен, например, рассказывал, что стал добиваться большого эффекта после того, как установил, что у курящих мужчин в возрасте 25—40 лет сексуальная активность в среднем вдвое ниже, чем у некурящих. Этот факт обычно производит большое впечатление на его пациентов.

Наиболее осязаемы достижения медиков, химиков и биохимиков, изучающих вредное воздействие курения на здоровье. Данные, полученные в лабораториях, убедительны в высшей степени, они со всей очевидностью пополняют список преступлений табака. Таких трудов огромное количество (видимо, изучать курение легче, чем уменьшить число курильщиков), но более блестящей работы, чем та, которую проделал И. Хэммонд, я не встречал.

С помощью компьютера Хэммонд изучил почти полмиллиона мужчин. Из этого числа он отобрал и составил статистические пары — мужчин одинакового возраста, веса, роста, происхождения, социального и семейного положения, воспитания, профессии, состояния здоровья,

типа нервной системы, уровня привычек, отношения к спиртным напиткам, к лекарствам, наконец, к спорту (замечу, что двое мужчин, составляющие пару, чаще всего не были даже знакомы друг с другом). Один из них не курил, другой выкуривал в день не менее 20 сигарет. Диапазон возрастов — от 40 до 79 лет. Всего было составлено 36 975 пар. Их наблюдали в течение трех лет. Метод Хэммонда позволил, так сказать, в чистом виде продемонстрировать воздействие курения на здоровье и жизнь человека.

За три года умерло 662 некурящих и 1385 курильщиков. В том числе от инфаркта миокарда, соответственно, — 304 и 654, от инсульта — 44 и 84. Цифры эти совершенно недвусмысленны. Но поражает другая пара цифр — смерть от рака легкого: 12 некурящих и 110 курильщиков. По какой бы причине ни умирали люди, курильщиков оказывалось среди умерших гораздо больше, чем некурящих.

Опасность курения значительно усугубляется, если имеет место хотя бы один из следующих факторов: возраст — более 40 лет; стаж курения — более 20 лет; начало курения — подростковый возраст.

Курильщики, как известно, бывают разные. Можно выкуривать одну сигарету в 2—3 дня, а я курил порой по 30—40 штук в день. Нанес себе громадный ущерб, тем более, что курил сигареты без фильтра. А статистика показывает, что в среднем на 100 тысяч мужчин от рака легкого в год умирает 50 человек, выкуривающих ежедневно 1—9 сигарет, 90 человек, выкуривающих 10—19 сигарет, 150, выкуривающих 20—39 сигарет, и 206, выкуривающих ежедневно 40 и более сигарет. А по английской статистике, каждая сигарета сокращает жизнь в среднем на 5,5 минуты.

Конечно, в моем достаточно уже зрелом возрасте следовало категорически покончить с курением. Но, честно сказать, расставаться с этим делом мне не хотелось, потому что, как я считал, курение помогало мне преодолевать трудные ситуации и, кроме того, создавало более полный душевный комфорт во время отдыха. Эти соображения мешают, разумеется, и другим курильщикам. Так что психологам есть над чем поработать. Враг, повторяю, гораздо коварнее, чем принято думать. Сейчас отказ от курения связан с большими волевыми усилиями (порой с очень большими, причём не одномоментными,

а длительными), а хотелось бы, чтобы отвыкание проходило более просто. Тем не менее, и сейчас бросить курить — хороший способ проверить и закалить свою волю, утвердиться в самоуважении.

Ясно, что 40 сигарет — многовато для одного человека, к тому же замучил кашель по утрам. Поэтому я критически пересмотрел свой стиль курения, руководствуясь сводом четких правил. Во-первых, не курить, если курить не хочется. Прежде чем рука нащупала сигарету, спроси себя, хочешь ли ты курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдению этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое. Во-вторых, не курить на ходу, поднимаясь по лестнице или в гору. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, потому что в это время дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких. В-третьих, не курить на голодный желудок, тем более утром натощак, так как продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не курить во время еды. В-четвертых, предпочитать сигареты с фильтром, не докуривать сигарету до конца, выбрасывать ее недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек. В-пятых, подсчитывать количество выкуренных за день сигарет, стараться, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера; время от времени устраивать дни без курения.

Правила эти мне очень помогли, помогли и моим курящим друзьям. Но радикально проблему они все-таки не решают. Как далеко еще не решена она в масштабах всей планеты. Пока что число курильщиков возрастает с каждым годом. Всемирная организация здравоохранения публикует списки стран в соответствии с потреблением табака на душу населения. В этих списках, которые никому возглавлять не хочется, мы, к счастью, занимаем весьма скромное место в конце третьего десятка. В год мы выкуриваем 1,55 кг табака в пересчете на каж-

дого человека. Но и это очень много. Да, Министерство здравоохранения СССР, Всесоюзный спорткомитет, другие государственные учреждения приняли целый ряд полезных документов, запретили рекламу сигарет, курение во многих учреждениях, местах спортивных соревнований, в транспорте (более строгие меры приняты, кажется, только в Сингапуре, где, например, на 500 долларов штрафуется закуливший за рулем водитель такси). И все-таки думается, что бороться с курением следует более энергично и решительно. Ведь курение объективно противоречит нашей программе гармоничного развития личности, борьбе за физическое и духовное здоровье человека.

Любопытна хроника борьбы с курением в США. Табачные концерны ежегодно тратят на рекламу сигарет более 500 миллионов долларов, а противораковое общество на антитабачную пропаганду — 25 миллионов. По статистике, около 30 миллионов американцев уже бросили курить, но в стране потребляется ежегодно 2,5 кг табака на душу населения (одиннадцатое место в мире). Вот пример антитабачной пропаганды в США: курильщики штата Массачусетс стоят обществу более полумиллиарда долларов в год; если бы в этом штате никто не курил, то только расходы на пожарную охрану сократились бы на 18 миллионов, а убытки от пожаров снизились бы на 24 миллиона. Далее подсчитываются убытки от болезней, от выплаты по больничным листам, производственные убытки. Статистика, полезная и для нас.

30 миллионов бросивших курить американцев — это не абстракция, а цифра, которой можно верить. Ведь статистика ведется по данным специальных курсов для отучения от табака. Деловой человек уплатил немалые деньги и отнесся к этой процедуре достаточно ответственно. Если уж он ходил на курсы, курить он больше не будет, иначе зачем выбрасывать доллары. У нас о подобных курсах не услышишь ни по радио, ни в газетных объявлениях. Только на приеме в поликлинике. Хотя, на мой взгляд, даже в сложном случае можно отучиться без всяких курсов собственным волевым усилием. Недаром Всемирная организация здравоохранения выдвинула лозунг: «Курение или здоровье — выбирайте сами!»

...В один прекрасный день (а это был действительно замечательный для меня день, потому что именно тогда

с букетом цветов и подарком я ехал на день рождения моей мамы) я сказал себе: «Порадую-ка я именинницу, не буду сегодня курить!» Надо сказать, что именно в этот день я ужасно перекурил, страшно кашлял, задыхался. Весь вечер я был очень собран, не реагировал на дым, а когда становилось невмоготу — ел. Я категорически настроил себя на некурение. «Будет трудно, страшно трудно, — говорил я себе, — но ты выдержишь!» Было трудно. Однако вполне терпимо. Легче, чем предполагал. И поэтому я подумал: «А что если и завтра потерпеть?» Потерпел! Правда, все время говорил себе, что будет отчаянно тяжело. На самом деле — не так, как ожидалось. «Потерплю до праздников!» — решил я. Вытерпел до праздников и до следующих, и еще до каких-то. Оказалось, что без сигарет вполне можно жить. Резко улучшились дыхание, работоспособность, сон. Вот сон, правда... Знаете, время от времени снится, что курю: Сплю и думаю: «Что же ты не выдержал?», а потом догадываюсь, что это сон. Короче говоря, решительная установка на некурение себя оправдала.

Мне кажется, что курить я бросил потому, что появилось желание не курить, которое оказалось сильнее, чем стремление преодолевать трудные ситуации с помощью сигареты и отдыхать с дымным комфортом. И здесь, по моему, главным остается стимулирование курильщика. Если удастся найти доводы против курения, которые пересилят доводы за, то все остальное станет делом времени. Главное — это внутренняя мотивация, убежденность в необходимости покончить с курением.

Берлинский профессор Д. Паун, работавший с курильщиками-учителями, приводит список аргументов, которые привели его пациентов к мысли о борьбе с курением: «Болело сердце», «Стал нервным», «Замучили ангины», «Решил испытать свою волю», «Подавал плохой пример ученикам», «Боялся, что начнет курить сын», «Решил уступить жене». А вот более пространное объяснение: «Однажды очень поздно вечером обнаружил, что остался без сигарет. Поехал на вокзал. Домой вернулся глубокой ночью, промокший от дождя, продрогший, несчастный. Я с горечью подумал, что сам обрек себя на эту нелепость, что пора кончать с рабской зависимостью от сигарет». Английские врачи приняли коллективное решение не курить, чтобы более добросовестно и честно выполнять свой профессиональный долг.

Когда принято твердое решение, можно бесповоротно бросить курить в один день. Психотерапевты рекомендуют при этом поддерживать себя аутогенной тренировкой, такими, например, формулами:

Сигареты мне противны.

Меня тошнит от сигарет.

Сигареты мне безразличны.

Без сигарет думается, работается легче.

Я свеж, бодр, голод сил, сигареты лишние в моей жизни.

Отлично помогает жевательная резинка. Она утоляет потребность в «оральной активности», выработанную нами еще в грудном возрасте. Жевать резинку приятнее, чем сосать сигарету. И, конечно, полезнее.

Тем, кто не отважится на одномоментный отказ от курения, можно порекомендовать метод ленинградского врача П. Белобородова.

Метод Белобородова

Метод Белобородова оказался эффективным прежде всего потому, что в нем учтены психологические различия в типах курильщиков. П. Белобородов рассматривает пять типов привязанности к курению.

Первый. Человек верит в тонизирующий (взбадривающий, выравнивающий настроение, снимающий усталость) эффект курения. У него высокая степень психологической зависимости от сигареты, ему кажется, что голод перенести легче, чем отсутствие табака.

Второй. Человек как бы играет в курение. Ему нравится распечатывать только что купленную пачку, зажигать спичку и прикуривать, держать сигарету во рту и выпускать дым «на свой манер».

Свое отношение к возможности ликвидировать привычку курильщики этого типа определяют так: «Смог бы, но пока не хочу». В нерасполагающей обстановке (надо спешить, мороз, протестуют окружающие) они курят редко.

Третий. Человек наслаждается курением, оно для него служит своеобразным добавлением к комфорту. Существует мнение, что в наши дни к этому типу относятся две трети курильщиков. Такой человек курит и ощущает, что курить приятно. Есть обязательные перекуры после еды,

перед началом работы, перед сном. Курильщики этого типа стараются не совмещать курение с другим занятием. «Спокойно покурить не дадут!» — это их фраза.

Интересно, что курильщики этого типа даже в случае неудачной попытки бросить курить начинают иначе относиться к курению. Теперь оно утрачивает для них привычный комфорт. К удовольствию добавляется горечь, досада на себя. Это побуждает к новым попыткам, которые в конце концов должны привести к успеху. Важно решиться на первый шаг!

Четвертый. Человек курит «автоматически», по привычке. Перекуры в данном случае включены в поведение в качестве «второго занятия». На первый план выступил автоматизм: неосознаваемое повторение знакомого акта. За работой человек курит чаще, чем в часы отдыха. Чем интенсивнее труд, тем чаще в руках сигарета.

Незамечаемому курению в системах отучения отведено особое место, так как к этому типу принадлежат те, кто выкуривает 35, 40, 45 сигарет в день.

Пятый. Человек курит и думает о создавшейся ситуации. Верит, что сигарета поможет ему собраться, найти выход, сдержать гнев, преодолеть застенчивость. Это «ситуативное» курение, снимающее напряжение. С годами «дневной курительный рацион» обычно растет: человек расширяет круг ситуаций, которые, по его мнению, требуют «спасительного курения».

А теперь надо определить «свой тип». Пусть вас не смущает, если представление о себе в чем-то не совпадает с характеристикой. Если выбрать один тип вы не сумеете, остановите выбор на двух. Но не более.

Познакомьтесь с заданиями для «вашего типа» и приступайте к их выполнению. Метод Белобородова позволяет бросить курить в течение двух недель.

Программа первой недели

Первый тип. Обычно вы про себя замечали: «Пора закурить». На этот раз воздержитесь: ровно 10 минут (по часам) стойте у открытого окна. Дышать надо достаточно глубоко. Пропущен перекур — подумайте: а что, собственно, изменилось?

С понедельника каждый вечер будете совершать пешую прогулку, которая, так сказать, по времени должна ликвидировать не менее двух перекуров. А уже с пятни-

цы наложите запрет на перекур после сна — его заменит гимнастика. Без «тонизирующих двигательных включений» расшатать привычку курить у людей вашего типа трудно. Вы должны отнять у «перекуров» привлекательность. Как это сделать? Со вторника смените сорт табака на тот, который вам неприятен. По утрам будете кашлять? Ничего, надо потерпеть.

Через три-четыре дня в часы отдыха начните устраивать «спаренное курение»: две сигареты одна за другой, без перерыва. Такие «перекуры» будут вас упомлять — надо терпеть. «Спаренный перекур» — за счет следующего, очередного. В день двух «спаренных перекуров» вполне хватит.

Второй тип. Прежде всего всмотритесь в себя: не использовали ли сигареты как средство самодемонстрации? Если это так (будьте с собой откровенны!), начните рассказывать окружающим, что вы приняли твердое решение расторгнуть союз с табаком. Когда решение будет выполнено, люди обязательно отметят, что вы отлично владеете собой.

Третий тип. Вы говорили себе: «Теперь можно и покурить!» Мысль возникала в определенной обстановке. Сейчас в той же обстановке попробуйте убрать сигарету, заменить ее другим «положительным раздражителем»: стаканом фруктового сока, конфетой, яблоком, жевательной резинкой — тем, что вам приятнее. Включается качественно новый «положительный раздражитель». Не спешите. Пусть его действие длится столько же, сколько длится перекур. Со среды с помощью «конкурентной замены» ликвидируйте два «перекура», с пятницы — три.

Однако во время курения вкус дыма был фоном для «разных мыслей приятного свойства». Найти новый, устраивающий вас «фон для размышлений» очень и очень важно. Выбор широк: это может быть любимая мелодия, наблюдение за рыбками, плавающими в аквариуме, работа руками, физические упражнения.

Это не все. Сделайте надпись на пачке: «Не курю. Жизнеопасные задымления легких ликвидировал навсегда». Через две недели это будет ваша «последняя пачка». А пока пусть полежит.

Четвертый тип. Незамечаемое «второе занятие» необходимо сделать заметным для себя. Ни одного «перекура» без предварительного выяснения: действительно ли сильно желание закурить?

А теперь самое главное. Надо войти в более тесный контакт с человеком, который станет вашим оппонентом. Пусть он напоминает: «Сколько можно курить? Опять! Потерян самоконтроль!» Вас начнут раздражать эти реплики — терпите, надо! Формируйте занятие, которое увлечет: гимнастика, лыжи, плавание, бег, разведение рыб, рисование, выпиливание.

Пятый тип. Вместо «спасающего перекура» — прогулка ускоренным шагом на 2 километра, стакан некрепкого чая с двойной порцией сахара. Вы довольно скоро сможете убедиться, что отказ от курения вас не обезоружит.

К концу первой недели представители всех типов должны вдвое сократить «курительный рацион». Если всегда выкуривали по 20 сигарет в день, то в субботу ограничьтесь десятью.

Программа второй недели

1. Не вступайте в дебаты с теми, кто не пожелал отказаться от курения.

2. В течение всей недели нельзя употреблять спиртные напитки. Даже в незначительных количествах, даже кружку пива. Психологи отмечают, что люди, не мыслившие и дня без «традиционной» стопки, приняв решение расстаться с сигаретами, без труда отказываются от алкоголя на период отучения.

3. В обязательном порядке будете проводить пешие прогулки. Подумайте о маршрутах. Расстояние (в оба конца) — не менее 3 километров. Путь от дома — спокойным шагом. Путь домой — несколько форсированный (скорость — 5 километров в час). Двигательная активность интенсифицирует внутреннее, тканевое дыхание, а ритм помогает нормализовать работу вегетативной нервной системы. Прогулки надо проводить вечером.

4. В заключение проведите «залповый день» (так называли этот день психологи). Если у вас не было сокращения «дневного курительного рациона» в течение прошлой недели, — ничего. Сегодня все (кто проводил сокращение и кто не проводил) должны будут вдвое превысить свою обычную «курительную норму». Обычно выкуривали 10 сигарет в день — сегодня надо выкурить 20. Выкуривали 20 сигарет — надо выкурить 35—40. Однако если ваш «дневной рацион» был 35—40 сигарет, более

40—45 сигарет не выкуривайте. Запомните это. Курить «одну за другой» не надо. Участь «перекуры» можно лишь до четырех в час. Выкурить следует, как говорится, столько, сколько успеете.

Люди, страдающие хроническими заболеваниями, особенно заболеваниями сердечно-сосудистой системы, проводить «залповое курение» не должны. Перед сном будет выкурена ваша «последняя сигарета». И с этого момента никаких «табачных запасов» в доме!

5. После «залпового курения» 60—65 процентов курильщиков (теперь уже «бывших курильщиков») пробуждаются с чувством сухости во рту, с определенным отвращением к сигарете. Тут бы и расстаться с сигаретами навсегда! Однако все эти явления проходят, и вновь появляется желание закурить...

Возьмите неполную чайную ложку соли, столовую ложку сахарного песка, налейте в стакан теплой воды, бросьте соль и сахарный песок, разболтайте и выпейте полстакана этой смеси... вместо утренней сигареты. Пейте не спеша, глоток за глотком, с паузами. Пусть эта малоприятная процедура займет не менее трех минут.

6. Пользуйтесь имитаторами. Папироса (именно папироса, а не сигарета) может служить имитатором однократного употребления. Надо делать все то же самое, что вы делали, когда курили. Разумеется, кроме одного — не прикуривать. Имитаторы помогут перейти в «мир без сигарет» более плавно, мягко. Пользоваться имитатором следует через два часа, через два с половиной. Как бы по расписанию.

На пятый или шестой день побывайте в бане. Баня, особенно парное отделение, ускорит процесс очищения легких.

В эти дни особенно важны интенсивные физические упражнения.

7. Глубже всматривайтесь в себя. Задерживайте внимание на положительных переменах.

8. Статистика показывает: у 60—65 процентов людей, бросающих курить, появляется ощущение, что чего-то не хватает. Не сигарет — именно «чего-то». При виде табачных изделий (скажем, на прилавке магазина) человек начинает думать: «Неужели никогда уже...» Эти мысли надо прогнать.

У 25—30 процентов появляется «раздражительная слабость» (любой пустяк выводит из себя). У иных —

сонливость в дневные часы, вялость, у иных — сухость во рту. Постепенно эти знаки «рассогласования» в работе вегетативной нервной системы стушевываются, исчезают.

У 8—12 процентов бросающих курить тяга к сигарете бывает пестерпимо сильной. Тут надо мобилизовать волю.

9. Могут появиться навязчивые возвраты к одной и той же мысли («Хочу курить — и все тут. Так хочу, что терпение скоро лопнет!»). Как спясть эти явления? Возьмите лист бумаги. Вообразите, что вы составляете рекомендации для человека, которому предстоит оказаться в такой же ситуации. Познакомьте его со своими ощущениями. Дайте совет: не взвинчивать нервы...

Вот и вся программа. Каждый пункт обязателен к исполнению.

Эксперимент завершится в субботу. Проведите субботу или воскресенье на лоне природы. Послушайте, как шумит лес, как поют птицы. Ликвидация курения — вопрос ключевой. Когда союз с сигаретой расторгается, люди обычно начинают больше внимания уделять здоровью, активнее приобщаются к физкультуре и закаливанию, более внимательны к лечению.

После прекращения курения постепенно исчезают предраковые изменения в бронхах. Уже спустя 2—4 года значительно уменьшается риск онкологического заболевания. Этот процесс идет более интенсивно при усиленных занятиях физическими упражнениями, закаливании, упорядочении питания, что очищает организм от последствий курения, ведет к его оздоровлению.

Ясно, что «самоотвыкание» от курения будет гораздо более эффективным, если оно будет сочетаться с административными мерами по сокращению курения. Это особенно важно для профилактики курения среди подростков, а также для того, чтобы уменьшить воздействие так называемого «пассивного курения». В эксперименте было показано, что в организме некурящего человека, который провел час в очень сильно закуренной комнате, произошли такие изменения, как будто он сам выкурил три сигареты.

Американец Г. Миллер подсчитал, что жены курильщиков умирают на 4 года раньше среднестатистических сроков. Еще более сильно воздействие табачного дыма на восприимчивый организм ребенка. Не следует забы-

вать и о психологическом воздействии курения: дети курильщиков тянутся к сигарете гораздо чаще и раньше, чем их сверстники — дети некурящих родителей. Начинают курить из подражания или же курят чаще, глядя на курящих, как бы за компанию, и взрослые люди. Значит, всем (особенно тем, кто бросил курить) желательно как можно меньше находиться в обществе курящих людей.

Да здравствует иммунитет!

— Не буду утверждать, — сказал Вагнер, — что всякий, кто курит переходя «за грань риска», неизбежно заболеет раком, хотя с возрастом опасность нарастает чрезвычайно быстро: у разных людей различная устойчивость иммунной системы, различная степень сопротивляемости.

— Значит ли это, что человек, регулярно занимающийся спортом, в меньшей степени подвержен риску заболеть раком легкого?

— Несомненно. Правда, фундаментальных исследований, насколько я знаю, на эту тему пока нет, но я не помню случая, чтобы среди моих больных были люди, многие годы занимавшиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни. Такие оздоровительные факторы, как физические упражнения, полноценное, но не чрезмерное питание, соблюдение режима труда и отдыха, выработка психической устойчивости, закаливание, отказ от вредных привычек, укрепляют организм человека и все его системы, в том числе и иммунную, являясь таким образом отличной профилактикой не только сердечно-сосудистых заболеваний, но и новообразований. Почва для развития рака подготавливается месяцами, годами, даже десятилетиями. Как правило, рак не образуется в полноценно функционирующих органах и тканях. Он как бы выбирает слабое звено и наносит по нему свой удар. Поэтому важной мерой профилактики рака вообще и рака легкого в частности следует считать многолетнее соблюдение всего комплекса оздоровительных мер, в том числе и обязательные занятия спортом.

— То, о чем вы говорите, Роберт Иванович, нашло подтверждение в наблюдении немецкого врача Эрнста ван Лагена над большой группой (454 человека) бегунов в возрасте от 40 до 90 лет. Все эти люди совершали

регулярные пробежки на протяжении примерно 20 лет. В течение 6 лет, пока их наблюдал ван Аакен, раком заболели лишь четыре человека. Все четверо прошли обычный курс лечения, выздоровели и продолжают тренировки. Одному из больных 70 лет, после излечения он продолжал ежедневно пробегать по 5 километров. Совсем иные данные оказались в контрольной группе из 454 человек того же возраста, среди которых спортом никто не занимался. В течение тех же 6 лет 29 человек заболели раком, 17 из них умерли. Ван Аакен считает, что образованию опухолей воспрепятствовало обильное насыщение тканей кислородом, происходящее во время бега.

К сходным выводам пришел известный советский гематолог профессор Николай Федоров, который, кстати, сам усиленно занимается зимним плаванием и бегом и даже стартовал на марафонской дистанции. «Бег — довольно сильное напряжение всего организма, — говорит Федоров. — Он сопряжен с большой тратой энергии. Возникает дефицит этой энергии, что является сигналом для нервной системы, который приводит к выбросу гормонов, мобилизующих наши энергетические ресурсы — запасы гликогена печени и жировой ткани. Это, в свою очередь, меняет при беге химический состав крови, активизирует кроветворение и иммунитет, так как ведет к более быстрому обновлению и омоложению состава лейкоцитов крови, обеспечивающих иммунную защиту организма».

— Опухоль чаще всего образуется в отдаленных, плохо вентилируемых участках легких, — говорит Вагнер. — Обычно при нормальном дыхании мы вдыхаем и выдыхаем примерно 0,5 литра воздуха. При этом значительная часть альвеол не участвует в дыхании. Если такое пассивное состояние длится долго, то в мельчайших бронхах могут произойти застойные явления, к тому же постепенно снижается сопротивляемость легочной ткани, она становится уязвимой. Спортивные упражнения, дыхательная гимнастика, физическая работа, связанная с повышенным потреблением кислорода, неминуемо ведут к учащению и углублению дыхания.

— Можно ли сказать, что занятия спортом в какой-то мере компенсируют вред, который курение наносит здоровью человека?

— Я бы сказал иначе: курение в значительной мере

снижает оздоровительный эффект, который спортивные занятия дают человеку. Но если уж курильщик еще не оставил своей вредной привычки, ему обязательно следует приобщиться к физическим упражнениям. Кстати, это автоматически сократит количество выкуриваемых сигарет.

Время беседы подходило к концу, но тут Вагнера пригласили к одному из больных. Роберт Иванович вышел, оставив меня наедине с моими мыслями. А мысли были о том, сколь эффективна та незаметная профилактика рака, которую мы проводим, когда выходим на воскресную загородную лыжную или утреннюю пробежку в парке. А если в суете каждодневных дел или по лености мы не удосуживаемся ходить в бассейн, в «группу здоровья», на каток или выделять тридцать утренних минут, чтобы повозиться с гантелями и побегать по двору, то должны набраться мужества и сказать себе: «Придет время — рано или поздно, — и я, надев больничный халат, буду с трепетом ждать решения своей судьбы в кардиологической или онкологической клинике, буду в бессильном сожалении вспоминать часы, потраченные пелепо и попусту, часы, которые могли доставить мне радость движения, радость ощущения своей силы и борьбы, часы, которые потом обеспечили бы мне годы здоровой и полноценной жизни».

Ленинградский профессор В. М. Дильман утверждает, что иммунитет подавляется также и при нервном стрессе. Это может привести к тому, что иммунная система вовремя не выведет из организма раковую клетку. Поэтому, по мнению профессора, длительное нервное напряжение, а также стабильная психическая депрессия способствует возникновению опухолей. Мысль ленинградского профессора дает обоснование многим печальным исходам в судьбах людей.

Мне вспомнилась история одного инженера, который всю жизнь делал совсем не то, что хотел делать. Мечтал об одном институте — поступил в другой, хотел стать врачом — стал инженером, любил одну девушку — женился на другой. Обстоятельства постоянно складывались не так, как ему хотелось бы, а воли, размягченной неправильным воспитанием и отсутствием самовоспитания, не хватало, чтобы поступить наперекор жизненным коллизиям, чтобы выплыть против течения. Он привычно покорялся обстоятельствам, что привело в конце концов к

длительной душевной депрессии. Иначе говоря, со временем он превратился в печального, подавленного, даже желчного человека, у которого всегда было плохое настроение и очень редко появлялась улыбка на лице. Потом проницательные люди говорили, что он был печальным потому, что заходя чуял свою смерть. Нет, все наоборот: стабильная депрессия подавила в его психике желание, а в организме — как следствие этого — способность к сопротивлению. И тогда уже ничто не мешало развитию в нем смертельной болезни...

Да, рак легче предотвратить, чем потом лечить. Недаром Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения утверждает, что 75 процентов всех случаев рака можно предупредить.

Не следует забывать, что курение — это еще и болезни сердца. Известно, что курильщики гибнут от ишемической болезни сердца ровно вдвое чаще, чем некурящие. Особенно возрастает опасность для сердца при сочетании курения с другими факторами риска. Например, сочетание курения с малой физической активностью повышает опасность ишемии в три раза, а для людей психического типа А — примерно в четыре раза. Да, пока мы здоровы...

Но тут распахнулась дверь, и, улыбаясь, вошел Вагнер. Видно, дела у его больного шли неплохо.

— Я нагнал на вас страху, — сказал Роберт Иванович. — А положение не столь уж безнадежное. Даже с теми, кто уже заболел раком. Сейчас у нас в стране 1400 тысяч человек, радикально излеченных от злокачественных опухолей. Почти полтора миллиона! Значит, мы кое-что можем сделать, особенно на ранних стадиях заболевания.

Рак легкого коварен еще и тем, что долгое время он развивается почти без симптомов: легочная ткань не содержит чувствительных нервов. Боль появляется уже на поздних стадиях, когда опухоль прорастает глубоко. Поэтому всем следует раз в год проверяться во флюорографических кабинетах. А тем, у кого степень риска велика (курильщикам, мужчинам старше 40 лет, людям, склонным к легочным заболеваниям), — дважды в течение года. Пока флюорография — самый доступный метод массовой диагностики рака легкого. На ранних стадиях наше лечение дает хороший эффект.

Но лучше все-таки не болеть, тем более что здоровый

образ жизни и спорт делают нас не такими уж беззащитными перед этим страшным раком!

Программа действий. Если вы все еще курите, то начните борьбу с курением, следуя «пяти правилам». Следующий этап — полное и абсолютное исключение курения из жизни.

В этой главе речь идет об укреплении защитных сил организма, противостоящих онкологическим заболеваниям. Наилучшим образом эти силы укрепляет сочетание оздоровительных средств, описанных в предыдущих главах: бег и закаливание, рациональное питание и лыжи, положительный эмоциональный настрой и чистый воздух.

9 глава САМАЯ ДОЛГАЯ ИЗ ВОЙН, ИЛИ КОЕ-ЧТО ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

Слово «алкоголизм» ввел в обиход шведский врач Гусс в середине прошлого века. Но само пьянство существует, к сожалению, не одно тысячелетие.

Впрочем, в былые времена оно отнюдь не носило характера массового распространения. В Древней Греции употреблялось только сильно разбавленное вино (в пропорции три части воды и одна часть вина). Тот, кто пил чистое вино, считался пьяницей и подвергался ostracism (изгнанию). А ostracism был событием чрезвычайным. В Древнем Риме вино не имели права пить мужчины моложе 30 лет.

Подобно тому как известна дата пришествия курительного табака в Европу, есть точные сведения и о том, когда стала известна водка в России. В 1428 году (ненамного раньше, чем табак прибыл в Европу) водку привезли в Россию из Генуи. Правда, как только в России познакомились с ее действием, ввоз водки был тут же запрещен. Изредка ею пользовались в лечебных целях, причем дозы, назначаемые тогдашними врачами, никогда не превышали пол-ложки. Лишь спустя почти полтора столетия водка стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряжению которого был открыт в Москве первый «Царев кабак». Впрочем, грозный царь быстро спохватился и строго запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. Только при Петре I водка стала поступать в Россию в открытую продажу. Так что история распространения водки у нас не столь уже велика, она немногим превышает два с половиной столетия. Здесь, кажется, уместно повторить

мысль о том, что алкоголизм так же, как и курение, был не всегда и будет, надо полагать, не всегда. Когда-нибудь самая долгая из войн — борьба с алкоголизмом — успешно завершится.

Но пока еще число жертв этой многовековой войны нарастает.

Если сравнительно недавно известный физиолог Макс Рубнер говорил, что в пиве и вине тонет гораздо больше людей, чем в воде, то сегодня количество явных и косвенных жертв алкоголизма вполне может поспорить с числом жертв от самых опасных заболеваний. Средняя продолжительность жизни человека пьющего на 10—20 лет (по разным статистическим данным) короче жизни трезвенника.

Алкоголь нередко называют третьей причиной смертности у мужчин (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Дело не только в том, что 65 процентов смертных случаев от травм и всевозможных происшествий связаны с потреблением алкоголя. Потребление спиртных напитков создает благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней: каждый третий случай кардиологического и каждый четвертый случай онкологического заболевания у мужчин связан с алкоголем; кроме того, в прямой зависимости от потребления спиртных напитков находятся такие заболевания, как цирроз печени, нарушения психики, язва желудка.

Лучше других это знает известный психотерапевт доктор медицинских наук профессор Владимир Евгеньевич Рожнов, который более трех десятилетий посвятил лечению алкоголизма и научным изысканиям в этой области.

Человек «без тормозов»

— Алкоголь обладает способностью удивительно быстро всасываться в кровь, — говорил профессор Рожнов. — Уже через 1—2 минуты после принятия ощущается влияние алкоголя на нервную систему. Оно выражается в блокировании процессов торможения. Человек «без тормозов» становится неестественно возбужденным, развязным, болтливым, несдержанным. У него появляется обманчивое чувство легкости движений и мышления, быстро меняются представления о рискованности по-

ступков и слов: «пьяному море по колено». Однако точно установлено, что даже после самых малых доз алкоголя работоспособность падает и особенно резко снижается точность движений, ослабляется внимание, реакция, нарастает число ошибок в самых разнообразных психологических тестах.

Привыкание к алкоголю — довольно сложный процесс. Самая первая реакция любого организма, не приученного к алкоголю, — резко отрицательная. Для нее характерно чисто эмоциональное отвращение к выпивке, тяжелая реакция нервной системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Чем меньше дозы алкоголя вызывают тошноту и рвоту, тем о большей силе нормальной реакции желудка это свидетельствует. Здоровая пищеварительная и нервная системы самым активным образом сопротивляются проникновению алкоголя в организм. Увы, человек далеко не всегда правильно воспринимает сигналы организма! Из совершенно вздорных представлений о престиже он нередко насилует свое естество и постепенно приучает организм к алкогольному отравлению. Он гордится тем, что теперь может выпить довольно много, но гордиться нечем: яд не перестает быть ядом, даже если он не вызывает внешней реакции организма; в печени, сердце, кровеносных сосудах, в нервной системе, желудке, почках накапливаются необратимые изменения. Легкое возбуждение, состояние расторможенной расслабленности, вызываемое алкоголем, становятся привычными. Появляется постоянное желание выпить. С годами снижаются компенсаторные возможности организма. Это выразится в утрате былой переносимости алкоголя: теперь, как и в самом начале пьянства, небольшие дозы спиртного могут вызывать глубокое опьянение.

По мнению специалистов Массачусетского госпиталя, следует обратить особое внимание на тех, кто:

был пьян четырежды в течение одного года;

пьяным ходит на работу;

должен пить, чтобы быть в состоянии работать;

садится за руль после выпивки;

получил травму в состоянии опьянения;

выпив, делает то, что никогда не сделал бы, будучи трезвым.

Тот, кто подходит хотя бы под один из шести названных пунктов, находится на самом пороге алкоголизма. Тот, кто подпадает под два пункта, — начинающий алко-

голик. Тот, кто подпадает под три и более пунктов, — алкоголик, остро нуждающийся в лечении.

Положительные эмоции, возникающие у алкоголика после приема спиртного, формируют в коре головного мозга, по выражению психиатров, алкогольную доминанту: мысль о выпивке занимает в его сознании центральное место, отодвигая на задний план все привычные представления о порядочности, долге, обязанностях перед людьми и обществом. Когда случается такое, алкоголик начинает пропивать зарплату, не думая о жене и детях, подводит друзей, товарищей по работе, опускается физически и морально, утрачивает чувство стыда за свое поведение, становится способен на низкие и подлые поступки. Подорванное здоровье дополняется распадом личности.

Французский ученый Моррель досконально изучил жизнь четырех поколений хронических алкоголиков и установил: в первом поколении — нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором поколении — пьянство в полном смысле слова; в третьем — тяжелые неврозы, глубокая меланхолия, доводящая порой до самоубийства; в четвертом — тупость, идиотия, склонность к преступлениям, бесплодие. Впрочем, порой алкоголизм приводил к тому, что уже в первом поколении проявлялись признаки, свойственные третьему или даже четвертому поколению алкоголиков.

Есть немало научных исследований, подтверждающих давно известную истину: ребенок, зачатый родителями во хмелю, чаще всего рождается ущербным. Если его и минует какое-либо неизлечимое врожденное заболевание или уродство, связанное с необратимыми генетическими повреждениями, то он оказывается подверженным различным нервным или психическим заболеваниям, алкоголизму. Это правило, к большому несчастью, почти не знает исключений. Вот одна из причин все возрастающего числа детей, рожденных больными! А ведь по давним традициям на свадьбах молодые спиртного не пили совсем. Этот мудрый обычай забыли совершенно напрасно.

Существует немало способов лечения хронических алкоголиков. Все эти способы подразумевают абсолютный отказ от спиртного и дают эффект только при твердой решимости самого больного избавиться от своего ужасного недуга.

Нелегкая судьба абстинента

— Вряд ли, — говорю я профессору, — есть точная статистика, но все же хотелось бы знать, много ли мужчин вообще не употребляют алкогольных напитков.

— В силу укоренившихся традиций всех стран и народов шампанское, вино и другие алкогольные напитки считаются неизменным украшением праздничного стола. Одни люди, отдавая дань этой традиции, ограничиваются двумя-тремя бокалами в год, другие пьют сверх всякой меры. А вот абсолютно непьющих — их называют абстинентами — совсем немного. Обычно абстиненты — это дети и подростки, беременные и кормящие женщины, а также те, кто лечился от алкоголизма. Представителям этих трех категорий пить нельзя совершенно. Известны случаи белой горячки у детей, переевших конфет с ромовой начинкой, описано немало трагедий, причиной которых были выпивки беременных и кормящих женщин. Тяжелые последствия ожидают, как правило, излечившихся алкоголиков, если они пробуют вернуться к прошлому.

Есть, конечно, среди мужчин и добровольные абстиненты — те, кто вообще не знает вкуса вина. Но таких, к сожалению, очень мало. Помню, мне довелось как-то присутствовать за рубежом на антиалкогольном конгрессе, где собралось немало видных ученых из разных стран. В заключение конгресса состоялся банкет примерно на 200 персон. В самом начале банкета поднялись 12 или 15 человек и, громко провозгласив: «Абстинент!», отодвинули бокалы. А остальные и ели, и пили, — правда, очень умеренно. Даже столь своеобразная компания не решилась пойти в обход традиций.

Могу сказать как специалист, что не знаю ни одной трудной жизненной ситуации, при которой помог бы алкоголь, даже принятый в малых дозах. О пользе для здоровья и речи быть не может. Так что выпивка никаких проблем решить не может. Наоборот, как мы хорошо знаем, она их порождает или усугубляет.

— Согласен с вами, профессор, что выпивать — плохо. Но у мужчины-абстинента свои трудности. В современном обществе очень часто служебные вопросы решаются в неслужебной обстановке, а это значит — за обеденным столом. Абстинент, таким образом, оказывается порой в невыгодном положении по сравнению со своими пью-

щими коллегами. Кроме того, он, вероятно, выглядит «белой вороной» на любом празднестве, в любой компании...

— Это самая большая трудность, с которой приходится сталкиваться нам, врачам-практикам, лечащим от алкоголизма. Помню, приходит ко мне бывший пациент и жалуется: дескать, раньше был я выпивохой, плохим работником, но имел все, что нужно, поскольку находил общий язык со своим мастером, а теперь отлично работаю, учусь, но дела идут неважно, потому что мастер считает меня чужаком. Эта проблема не медицинская, а социальная, для решения которой необходимо создание определенного психологического климата в каждом коллективе, где было бы не только нетерпимое отношение к пьянству, но и нормальная обстановка для абстинентов. Если хотите, отношение к абстиненту — это один из критериев интеллигентности мужчины. Я знаю дома, на которых есть надпись: «Здесь живут только трезвенники». Если от жильца такого дома пахнет спиртным, то скандал неизбежен. Человек сразу становится объектом яростного осуждения окружающих, он попадает под действие своеобразного закона конформизма и вынужден либо категорически бросить пить, либо менять квартиру. Я оптимист и полагаю, что со временем все наши города и села будут застроены такими домами и что выпивающий мужчина когда-нибудь будет такой же редкостью, какой сегодня является абстинент. Для этого у нас в стране уже многое делается. Меры, принятые в последнее время партией и правительством, направлены на полное преодоление пьянства и алкоголизма в стране. Эти меры находят всенародную поддержку. Под влиянием общественного мнения у каждого советского человека формируется сознание необходимости вести трезвый образ жизни. Сейчас быстро увеличивается число мужчин, сознательно исключая алкоголь из своей жизни.

Поможет ли «сухой закон»?

В популярной и специальной литературе велось немало дискуссий о преимуществах тех или иных алкогольных напитков, о культуре потребления алкоголя, о мерах борьбы с алкоголизмом. Но сейчас вопрос ставится не о культуре потребления, а об исключении употребления алкоголя в нашем обществе. В разное время в

США, Исландии, Финляндии и некоторых других странах применялся «сухой закон». Действовал он и в нашей стране.

Но только одними административными мерами эту проблему решить трудно. Более эффективный путь — разумные ограничения, сочетаемые с постоянной воспитательной работой и строгими юридическими мерами по отношению к малейшим нарушениям уголовного кодекса, трудовой дисциплины и правил социалистического общежития со стороны лиц, находящихся в нетрезвом состоянии. Особенно кропотливой и серьезной представляется воспитательная работа, которая подразумевает отнюдь не только проповеди о вреде алкоголя, а постоянное расширение круга культурных запросов, создание атмосферы интеллектуальной удовлетворенности, выработку стабильного интереса к сохранению своего здоровья. Решение этих проблем практически не оставило бы места для пьянства как социального явления, заменило бы пустое, бездуховное, алкогольное времяпрепровождение насыщенным, интеллектуально обогащающим общением.

Необходимо сказать о неоценимости отвлекающего значения спортивных занятий. Человек, регулярно выполняющий физические упражнения, не может сочетать их с выпивками, так как алкоголь (даже принятый за день до тренировки) резко ухудшает физическое состояние тренирующегося, снижает эффект занятий и может привести даже к спазматическим явлениям.

Когда перед мужчиной стоит дилемма — укреплять свое здоровье (с помощью спорта) или подрывать его (потребляя алкоголь), он, если речь идет о разумном мужчине, безусловно, выберет первое, тем более что спорт дает большое моральное удовлетворение и эмоциональный подъем, а удовольствие от обильной выпивки весьма сомнительно.

Однажды познакомили меня с крепким 40-летним инженером. Он рассказывал: «Летом в доме отдыха у меня был свой распорядок дня. После обеда хватал портфель и бежал в магазин. Брал пару бутылок портвейна и открывал гульбу. Порой так напивался, что ничего не мог вспомнить. Только дрожал весь с перепоя. Утром мне рассказывали, как я куролесил накануне: с кем подрался, где окно разбил, как в канаву свалился. В конце концов выгнали меня из дома отдыха. Пить отучила жена, говорит: «Выбирай — я или водка. Выпьешь рюмку — возьму

детей и уйду к маме. Навсегда!» Характер у нее твердый. Если сказала, значит, точно сделает. Обиделся я поначалу, а потом подумал: «Можно ли из-за водки семью свою терять — жену любимую и двух девочек?» Не стоит, конечно, водка того!» А чтобы не маяться, посоветовал мне один приятель бегать как можно дольше. Вроде как переключить свои интересы: бег — сильное средство. Вначале трудно пришлось, ослаблен был очень, а потом наладилось. Набегаюсь, протрясусь, продышусь — о водке и курении даже подумать противно. Порой приятели зовут выпить, и я однажды чувствую: хочется все-таки посидеть с ними, погалдеть, в загул удариться. Но нет, спохватился. Они в пивную, а я в парк. Набегался, семь потов с меня сошло — о водке и вспомнить неприятно. Однажды — поверите ли — бегал так три часа подряд. И чем больше я бегаю, тем больше нравится мне это дело. А вот выпивать совсем не хочется...»

Между прочим, беговые тренировки включены в практику работы некоторых зарубежных лечебниц для алкоголиков. Статистика свидетельствует, что эффективность лечения здесь выше, чем при общепринятых методах.

А вот что рассказал мне Юрий Надеев, рабочий из города Дзержинска Горьковской области. «Работа у меня тяжелая — такелажник. И так уж в недобрый час повелось, что каждый день мы всей бригадой пили. Если не выпьешь, то вроде как рабочий день не кончился. Напивались до такой степени, что меня приятели домой на санках доставляли. Порой привозили санки пустыми: теряли меня по дороге. Добрые люди замерзнуть не давали — попадал в вытрезвитель. Семье — горе горькое, а мне бессмысленное и, видать, недолгое существование.

Спас меня один из приятелей. Он решил порвать с пьянством, а вместо лекарства использовать бег: кто-то из бегунов сказал ему, что средство действует лучше антабуса. Бег действительно хорошо помогает, но к нему нужна крепкая воля, чтобы устоять, когда тебя тащат в компанию и наливают в твой стакан. Приятель не устоял, опять принялся за старое. И бегал он, к сожалению, недолго. А у меня выдержки хватило. Воля оказалась прочнее. И бег помог. Он очистил организм от всякой дряни, промыл сосуды, спалил те очаги в крови, в тканях, в мозге, которые требовали алкогольной отравы. Бег — это преодоление, а значит, закалка воли. Как же без воли покончить с водкой?

Бесперспективна борьба с алкоголизмом, если она не опирается на волю человека, решившего покончить с алкоголем. Я, конечно, не нарколог, но сам побывал в шкуре такого человека, много думал о том, как у нас борются с пьянством, и берусь утверждать: забываем о важном, может, о самом главном — о воле. Ну пообещаю жене или на собрании, что брошу пить. Искренне пообещаю, в самом деле хочу бросить. Но воля одрябля от пьянства, ломается при любом нажиме. Вот и не сдержал слова. Не знаю, какие у психологов или врачей существуют способы укрепления воли, но знаю свой способ — бег. Бег ежедневный, беспощадный, в любую погоду. Год потерзаешь себя так — железным человеком станешь.

Мой беговой стаж — шесть лет. Сейчас главные трудности позади. Сижу в компании, меня упрашивают, а я не только не пью, но и сильное отвращение испытываю и к водке, и к табаку. Организму моему это теперь чуждо и противно. Знаю: в рот никогда не возьму. Больше того, сам своих друзей понемногу отвращу от отравы.

Хорошо жить без водки. Придешь с работы домой усталый. Поел, передохнул часок-другой и на улицу. Пробежишь километров пятнадцать — двадцать — от усталости и следа нет, настроение — хоть куда. Жена не нарадуется. Костюм купила тренировочный, лыжи, кроссовки. Жизнь другой стала».

Исповедь бывшего алкоголика весьма убедительна. Интересно, что все больше зарубежных клиник, где лечат от алкоголизма, начинают практиковать сеансы оздоровительного бега. Как правило, для 75 процентов занимающихся такое лечение оказывается успешным. Стоит заметить, что это чрезвычайно высокий процент.

Зарубежные специалисты считают, что бегать утром можно и в том случае, если накануне было выпито относительно небольшое количество спиртного. Бег на свежем воздухе способствует выведению из организма остатков алкоголя и заметно снижает у пьющего человека потребность в спиртном. Но бегать «после вчерашнего» можно лишь в том случае, если нет совершенно никаких неприятных ощущений, а нагрузка в этом случае должна быть минимальной как по объему, так и особенно по интенсивности. Важно, что увлечение бегом постепенно вытесняет, замещает тягу к спиртному и одновременно укрепляет волю, решимость противостоять алкоголизму.

Навыки потребления спиртного в разных странах

различны. Скажем, во многих западных странах крепкие напитки принимаются без всякой закуски, во Франции и Италии сухое вино едва ли не заменяет питьевую воду.

Известно, что всевозможные низкопробные вина помимо вреда, причиняемого алкоголем как таковым, токсичны из-за различных примесей, искусственных красителей, продуктов плохой очистки и т. п. Не так уж безобидно и пиво. Многие выработали привычку пить пиво в огромных количествах, часами просиживая с друзьями в пивных. Помимо того что суммарное количество чистого алкоголя после огромных порций пива достаточно велико (0,5 литра пива соответствует 60—80 г водки), нельзя забывать, что пиво очень калорийно. Завсегдатаи пивных быстро толстеют, стенки желудка от пива растягиваются. Слишком частое злоупотребление пивом становится первым шагом к злоупотреблению алкоголем. Немецкий психиатр Э. Крепелин писал, что 45 процентов его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива.

Рекомендации для тех, кто еще не стал абстинентом

Преодоление пьянства и алкоголизма подразумевает конечной целью полный отказ от спиртных напитков. Однако, согласитесь, путь к этому нелегкий и неблизкий. Поэтому представляется уместным разговор о том, как помочь существенно сократить выпивки, по возможности снизить ущерб, наносимый алкоголем людям, которые пока не стали абстинентами.

1. Большой вред приносит употребление алкоголя до 25-летнего возраста, когда организм мужчины заканчивает физиологическое формирование, алкоголь может нанести его состоянию непоправимый ущерб. Особенно опасен алкоголь в подростковом возрасте, во время бурного роста и развития организма; в этот период даже небольшие дозы ведут к крайне нежелательным сдвигам в нервной, эндокринной и мочеполовой системах.

2. Непозволительно пить, если предстоит: вести автомашину, работать, тренироваться.

Когда у ведущего машину человека 0,8 промилле алкоголя в крови, вероятность аварии со смертельным исходом возрастает в четыре раза. 0,8 промилле содержится в крови человека, который выпил стакан пива, 20-граммовую рюмку водки или полстакана шампанского. Чаще всего такой мужчина, ведущий машину, выпивал в гостях или в компании. Тот, кто с ним пьет, в полной мере разделяет моральную ответственность за все, что может случиться с этим человеком на дороге.

3. Мужчина не должен ни при каких условиях позволить навязывать себе чужую волю: если он не хочет выпить, то его не должны заставить ни уговоры, ни ложно понятое чувство солидарности.

Практика показывает, что огромную помощь в избавлении от тирании алкоголизма оказывает аутогенная тренировка. Особенно эффективна она на начальных стадиях алкогольного привыкания. Чем меньше степень зависимости человека от спиртного, тем успешнее воздействие аутотренинга. Поэтому к помощи аутогенных упражнений следует прибегнуть сразу, как только мужчина испытал страх привыкнуть к вину. Психотерапевты и наркологи отмечают, что наиболее эффективно воздействие аутотренинга на начинающих выпивох, а также на бывалых алкоголиков сразу после стационарного или амбулаторного лечения.

Специалисты рекомендуют использовать следующие формулы самовнушения:

Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен.

Алкоголь безразличен для меня.

Мне приятно быть трезвым.

Водка противна. Вкус вина отвратителен.

Я рад, что алкоголь меня не привлекает.

Пьяный человек гадок.

Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.

Мне неприятно даже думать о спиртном.

Я тверд и непреклонен в отвращении к алкоголю.

Я справлюсь.

Поскольку у мужчины, начинающего поддаваться привычке к алкоголю, заметно ослабеет воля, он может сам не справиться со случившимся с ним несчастьем. Помощь может оказать близкий человек, пользующийся полным доверием: жена, мать, отец, друг. Вдвоем осваивать приведенные выше формулы самовнушения легче, и эффект от таких совместных занятий очень значителен. Известно огромное число случаев, когда после двух-трех недель постоянного самовнушения отвращения к алкоголю люди вырабатывали стойкий иммунитет против опасной привычки.

Программа действий. Она изложена в рекомендациях. Здесь уместно заметить, что для очень многих мужчин программа укрепления своего здоровья должна начаться именно с этой главы. Не исключив алкоголь из своей жизни или, в крайнем случае, не сведя его потребление

к минимуму, они не смогут воспользоваться советами, приведенными в предыдущих главах. Да и нравственный настрой пьющего человека не таков, чтобы всерьез взяться за «улучшение самого себя». Прежде всего надо покончить с алкогольными злоупотреблениями. Тому, кто добился здесь успеха, непременно следует идти дальше: взять на вооружение описанные выше программы оздоровления, которые закрепят первый успех и наполнят жизнь новым содержанием.

10 глава В ПОИСКАХ «ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НИШИ», ИЛИ ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

Следующая тема — как отдыхать с максимальной пользой для здоровья и для работы. Новый собеседник. О нем хотелось бы рассказать подробнее.

Четверть века спустя

Не виделись мы почти четверть века. В самом начале пятидесятых годов судьба свела нас в невысоком сером здании на Красной Пресне, где тогда только что открылся педагогический институт физкультуры, просуществовавший, впрочем, очень недолго. От тех времен в памяти осталось непроходящее чувство голода: ежедневные интенсивные шестичасовые занятия спортом требовали столько энергии и сил, что их невозможно было компенсировать скудными студенческими хлебами. Среди нас не было звезд большого спорта, даже о мастерах наше начальство не мечтало. Все были помешаны на самых обычных значках разрядников: нацепить на выцветшую лыжную блузу штук восемь значков второго или третьего разряда считалось высшим шиком. Все занимались всеми видами спорта и тренировались порой до обмороков. Сейчас у студентов инфизкультуров другая жизнь и другие задачи, а тогда было так.

Обстоятельства вынудили меня сделать крутой вираж и после весенней сессии взять курс на филологию. А он — тот, о ком я рассказываю, — отучился тогда от звонка до звонка. Причем окончил институт с огромной коллекцией разрядных значков, включая и довольно редкие по тем временам: по современному пятиборью, фехтованию, кон-

ному спорту, спортивной ходьбе. По стрельбе из пистолета и лыжам у него был даже первый разряд. Потом он отслужил положенный срок солдатом в армии и стал работать методистом лечебной физкультуры в больнице, где лежали дети с полиомиелитом. То, что он делал, называется теперь реабилитацией — восстановлением двигательных функций. Он учил детей ходить и, как человек пытливый, не хотел ограничиться стандартным набором упражнений, а мечтал добраться до центров в головном мозге, руководящих движениями, чтобы сделать реабилитацию осмысленным и абсолютно управляемым процессом.

Острое ощущение нехватки знаний привело его в медицинский институт. С первого дня учебы он точно и совершенно конкретно знал, что хочет от второго вуза. Эта же конкретная заинтересованность после окончания института свела его с Николаем Александровичем Берштейном, выдающимся ученым, автором классических работ по управлению движениями. Научные исследования и практическую работу он продолжил в Институте нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко, где стал кандидатом, а затем и доктором медицинских наук.

Но обо всем этом я узнал позднее. Когда прочитал в одном из журналов серию рассказов о студентах инфизкульты. Я и до того был знаком с рассказами, написанными врачом Найдиным, но только прочитав о студентах и узнав в них многих из своих бывших однокашников, понял, что врач Найдин и есть тот самый тоненький, интеллигентный и совсем неспортивный Володя Найдин, который, всем на удивление, день за днем ломал свою хлипкость, чтобы еще чуть-чуть, еще чуть-чуть приблизиться к своему самому первому разрядному значку, до которого ему, казалось, было так же далеко, как далеко было тем, кто имел уже этот значок, до олимпийской медали.

Мы встретились и сразу сказали друг другу, что совершенно не изменились за это время, хотя оба, конечно, изменились как следует.

Найдин, которого теперь все зовут Владимиром Львовичем, долго водил меня по своему отделению, где долечивают больных, перенесших операцию на головном мозге. Он добился, чего хотел: математической точности в системе «диагноз — лечение». Установить диагноз помогает искусство хирурга, методика лечения при каждом из повреждений досконально разработана и описана самим

Найдиным. И это все, и блестящие результаты, достигнутые с помощью такой реабилитации, представляют огромный научный интерес.

Но еще больше, чем ювелирная работа врача с тяжелым больным, меня всегда интересовал, если этот термин приемлем, «легкий больной», «почти здоровый человек», страдающий бессонницей, быстро устающий, имеющий лишний вес и высокое давление, нетренированный физически, раздражительный, страдающий простудами, головными болями и одышкой. Таких людей, кандидатов в тяжелые больные, неизмеримо больше, чем самих тяжелых больных. Им далеко не всегда требуется медицинская помощь. И причины недомоганий, и сами эти страдания, отравляющие существование, кроются в неправильном, суетливом стиле жизни этих людей, неприученных быть здоровыми. Неумение отдыхать, неразумная алчность к комфорту и минутным удовольствиям парализуют их волю, а лень и элементарное невежество мешают понять, что процесс оздоровления достаточно прост, что он приносит не только удивительный физический подъем, но и огромное моральное удовлетворение...

Найдин беседует с больными и одновременно решает десяток проблем — от отопительных труб и штатного расписания до сугубо теоретических вопросов, с которыми к нему обращаются аспиранты. Осмотр, беседы, процедуры, проблемы, консультации — все это идет под непрерывный аккомпанемент телефонных звонков. Обалдеть можно! Впрочем, Найдин бодр, деловит и энергичен, даже, пожалуй, весел. Улучив минуту, тихонько спрашиваю:

— Ты не устал от всего этого?

— А как же, конечно, устал! — радостно сообщает он. — Вот пойдем обедать и отдохну.

Отдых после тяжелого физического труда

Во время перерыва разговор пошел всерьез. Найдин — умница и эрудит. Вопросы, которые я ему задаю, давно им осмыслены. Чувствуется широко мыслящий специалист, умеющий к тому же профессиональные знания моделировать на себе самом.

— Ты спрашиваешь об усталости, — говорит он. — Давай уточним предмет разговора. Ведь есть разные виды усталости. На моей работе физическая усталость исклю-

чена. Помнишь, как мы уставали в институте? Выматывались так, что было лишь одно желание — лечь и крепко уснуть. Такой род усталости при всеобщем развитии автоматизации и механизации постепенно становится анахронизмом. Все более сужается круг профессий, где работа связана с постоянными тяжелыми физическими усилиями. И что бы ни говорили те, кто сетует на комфорт и автоматику, считая, что отказ от тяжелого труда ведет к вырождению человечества, я уверен: тяжелая работа вредна, очень вредна. К счастью, прогресс остановить невозможно. Близок час — с изнурительным трудом будет покончено навсегда. Я посмотрелся на людей, всю жизнь копавших лопатой землю, таскавших тяжелые мешки и ящики. У них, правда, мускулистые руки и нет живота. Но они рано стареют — в сорок лет выглядят стариками, в их организме произошли необратимые функциональные сдвиги. Кроме того, постоянная физическая усталость не оставляет места для полноценного интеллектуального развития. Думаю, мы не всегда правы, предлагая немолодым людям после тяжелой работы напряженные физические упражнения.

— Ты имеешь в виду производственную гимнастику?

— Ни в коем случае. Производственная гимнастика — прекрасная вещь. Она дает отдых уставшим мышцам, нагружая те, которые не принимают участия в работе. Производственная гимнастика длится очень недолго и полезна всякому человеку, какую бы работу он ни выполнял, хотя в зависимости от рода занятий применяется гимнастика различного характера.

Я хочу сказать, что человеку средних лет, который в течение восьми часов выполняет тяжелую физическую работу и сильно устает от нее, не всегда можно рекомендовать гантельную гимнастику или беговые тренировки с большой нагрузкой. После такой нагрузки он может не успеть восстановиться к следующему рабочему дню. Молодым мужчинам такая тренировка по плечу, а тем, кто постарше да послабее, она вовсе не обязательна.

Впрочем, это правило не носит абсолютного характера. Во многих клубах любителей бега дальние и сверхдальние дистанции предпочитают как раз люди, чья работа связана с большими физическими нагрузками — монтажники, сталевары, шахтеры. Особенно много шахтеров среди марафонцев. Возможно, крепкая общая закалка предопределила у них выбор трудной оздоровительной

дистанции. Организм настолько адаптировался к повышенным нагрузкам, что нуждается в них и на отдыхе. У других, наоборот, потребность «разгрузиться» на отдыхе.

У нас порой сетуют, что рабочий человек после трудового дня садится на трибуну и смотрит футбольный матч вместо того, чтобы самому выйти потренироваться на поле и на беговую дорожку. Я считаю, что «болевание» на стадионе — хорошее дело, приятный отдых и здоровая эмоциональная разрядка после тяжелой работы.

Прекрасным отдыхом при такой работе могут быть прогулка в лесу или парке, театр, кино, книга, спокойная беседа в кругу семьи или с друзьями, шахматы, городки, даже домино. Но я знаю сколько угодно людей, работающих на заводах, на транспорте, в сельском хозяйстве, труд которых не настолько тяжел, чтобы серьезные занятия спортом были излишними. Этим людям регулярные тренировки необходимы.

Отдых при нервных перегрузках

— А что можно сказать об усталости инженера, просидевшего целый день в конструкторском бюро?

Сейчас непрерывно увеличивается удельный вес профессий, связанных с сидячей работой. Это уже не только инженеры, бухгалтеры или ученые, но и шоферы, операторы, лаборанты, многие рабочие на конвейерах. Список растет непрерывно. Здесь труд не связан с большими мускульными усилиями. Он чаще всего требует многократного повторения одних и тех же движений или операций, носит выраженный монотонный характер. Это нелегкое испытание для нервной системы.

Многочисленные рекомендации по двигательному режиму адресованы прежде всего именно этой категории людей, именно перед ними наиболее остро стоит проблема гипокинезии, недостаточной двигательной активности — одной из причин так называемых «болезней цивилизации»: гипертонии, инфаркта, ожирения, неврозов, рака. Физические упражнения для этих людей не только необходимая профилактика, но и лучший отдых, прекрасная разрядка для нервной системы.

— Себя ты тоже относишь к этой категории?

— Нет. Ты же видишь, я почти не сижу на одном месте! И устаю я не от однообразия работы, а, наоборот, от чрезмерного количества раздражителей. При таком

характере работы очень полезно уединение, особенно уединение на лоне природы. Прогулки или пробежки в безлюдном парке, а еще лучше в лесу превосходно восстанавливают нервную систему.

Думаю, что массовое увлечение физической культурой в значительной мере объясняется стремлением многих людей укрыться в некой «экологической нише» от бурного потока раздражителей. Эти раздражители выматывают нервную систему, особенно если они заряжены на конфликт. Современный человек окружен такими раздражителями с раннего утра до позднего вечера. Ему просто необходимо время от времени быть одному: почитать, пройтись пешком, просто поразмышлять... Мне как врачу приходилось встречать немало людей, испытывающих огромную потребность в одиночестве. Впрочем, людей, страдающих от одиночества, тоже более чем достаточно. Общество должно помогать и тем и другим.

Слушая товарища, я подумал о том, что люди находят для своей «экологической ниши» самые разнообразные формы, соответствующие интуитивно понятым потребностям своего организма. Человеку некогда собраться с мыслями, обдумать идеи — он спешит с лыжами за город, старается побольше походить или побегать. Потом он рассказывает о том, что самые интересные соображения пришли к нему «на бегу». Проходит время, он чувствует, что мозг перегружен. Тогда с теми же лыжами он лезет на высокую гору, чтобы в свисте ветра, в стремительном рискованном спуске отключиться от всех проблем. Это, конечно, упрощенная схема. Но опыт показывает, что разным людям (или даже одному и тому же человеку, но в разные периоды) требуется физическая нагрузка различного характера: а) размеренная и длительная для восстановления нужного ритма деятельности нервной системы; б) «взрывная», связанная с немалой степенью риска и, следовательно, требующая предельной концентрации внимания, что полностью исключает возможность думать о чем-либо постороннем (в таких ситуациях мозг получает идеальный отдых от обычных сверхнагрузок. Вот почему так много людей интеллектуального труда увлекаются сейчас горнолыжным спортом, альпинизмом, каратэ, водными лыжами, конным спортом, дельтопланеризмом).

— Есть ли у тебя «экологическая ниша», разрядка от всех этих телефонных звонков, разговоров, проблем?

— Стараюсь чаще бывать в лесу, по крайней мере каждую субботу и воскресенье и, конечно, во время отпуска. Прекрасная «экологическая ниша» для меня — писать. Если удастся выкроить пару часиков, чтобы посидеть над чистым листом бумаги, я чувствую себя отлично отдохнувшим.

— Ничего себе отдых — писать! Это же так тяжело!

— Ты журналист, для тебя писать — работа, тяжелая, работа, от которой ты, разумеется, очень устасшь. Для меня писать — хобби, как сейчас говорят. Я отдыхаю, когда пишу. Для меня писать трудно, но не тяжело. Чувствуешь разницу?

— Хорошо, представь ситуацию, при которой твоё врачебное дело отошло бы на второй план, а писать стало бы главным.

— Это нереально. Работа практического врача и научная работа, как считают, получается у меня гораздо лучше, чем писательство. По крайней мере, «процент попадания» здесь у меня гораздо выше. Зачем же отказываться от дела, которое я люблю и которое у меня неплохо получается? Сознание реальной пользы, которую я приношу людям, приносит огромное удовлетворение. Не сомневаюсь, что и ты любишь свою работу, что и тебе она приносит удовлетворение (иначе тебе не стоило бы ей заниматься), но ты в силу профессиональной необходимости пишешь гораздо больше, чем я, и, естественно, устаешь от этого. Отдых для тебя — это занятия, никак не связанные с основной работой: чтение художественной литературы, кино, музыка, театр, игры с детьми, встречи с друзьями, спортивные тренировки, путешествия. Для каждого человека отдых — это прежде всего переключение...

Обеденный перерыв кончился, и мы расстались. Потом я несколько раз заходил в лабораторию Найдина, долго наблюдал его в работе и всякий раз восхищался его профессиональным мастерством. Много раз обращал я внимание на то, что мужчина, занимавшийся или занимающийся спортом, становится прекрасным работником, какую бы профессию он себе ни выбрал. Вероятно, это можно объяснить тем, что спорт, с его тяжелыми и постоянными тренировками, подобно мудрому педагогу, приучает находить удовольствие в кропотливом, повседневном труде, в самодисциплине, терпении, добросовестности (на соревнованиях пыль в глаза непустишь никому: пло-

хо подготовлен — проиграешь!). Спорт учит действовать быстро, решительно, энергично, а порой и совершать то, что, казалось бы, лежит за пределами физических возможностей. Нельзя забывать и о том, что первое и необходимое условие хорошей работы — здоровье. А здоровье — это спорт.

Все-таки высокий профессионализм, думал я, глядя на Найдина, едва ли не основное качество настоящего мужчины. Можно обладать массой достоинств, но быть никудышным работником — и все, не будет тебе ни уважения окружающих, ни подлинной удовлетворенности. Счастлив тот, кто умеет хорошо делать свою работу!

Восемнадцать правил делового человека

Выдающийся физиолог Н. Е. Введенский писал: «Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают». Давно замечено, что разгильдяи, неряхи, расхлябанные люди устают обычно гораздо больше, чем люди подтянутые и деловые. Ясно также, что и эффективность работы у организованных людей неизмеримо выше, и удовлетворения от своего труда они получают гораздо больше. Последнее обстоятельство, как мы знаем, имеет непосредственное отношение к доброму состоянию нервной системы, а стало быть, и к хорошему здоровью.

Любопытная памятка была вывешена в приемной В. И. Ленина в Совпаркоме. Она начиналась так:

«Мы проводим на работе лучшую часть своей жизни. Нужно научиться работать так, чтобы работа была легка и чтобы она была постоянной жизненной школой».

Вот еще некоторые отрывки из этой памятки:

«Прежде чем браться за работу, надо всю ее продумать, продумать так, чтобы в голове сложилась модель готовой работы и весь порядок трудовых приемов».

«Культурного работника от некультурного тем и можно отличить, что у первого всегда все под рукой».

«Если важно, чтобы все было подготовлено для работы, то также важно, чтобы не было совершенно ничего лишнего».

«Не надо в работе отрываться для другого дела, кроме необходимого в самой работе».

Организация труда — это большой и сложный вопрос, который разрабатывают ученые разных специальностей. От правильной организации коллективной работы в значительной мере зависит производительность труда и качество продукции. Но коллективный труд складывается из усилий всех работников, организованности и деловитости каждого из них. Конечно, качества, помогающие хорошо трудиться, лучше всего вырабатывать еще в детстве. Но мужчине не поздно освоить так называемые «правила делового человека» и в «золотом возрасте», чтобы научиться лучше беречь время, использовать его с наибольшей эффективностью для работы и отдыха.

Вот эти восемнадцать правил.

1. **Точно определите свою цель.** Множество людей попусту тратят время и энергию только из-за того, что не представляют себе четко, что, собственно, они собираются сделать. Прежде чем приступить к любому делу, постарайтесь как можно более ясно определить свою цель.

2. **Сосредоточьтесь на главном.** В конце рабочего дня записывайте на отдельном листке дела, которые предстоит сделать завтра. Начинайте список с самых важных и неотложных дел. И не отступайте, пока не сделаете их.

3. **Придумывайте себе стимулы.** Мы лучше делаем то, что нам хочется делать. Поэтому постарайтесь убедить себя в том, что дела, которые вам обязательно надо сделать, очень вам по душе. Тогда работа станет приятной и эффективной.

4. **Установите твердые сроки.** Срок, который вы устанавливаете себе для выполнения того или иного задания, должен быть реальным и четким. При его соблюдении будьте непреклонны, не позволяйте себе поблажек и бесконечных перепосов «на завтра».

5. **Научитесь быть решительным.** Прежде чем приступить к какому-либо сложному делу, не позволяйте себе увязнуть в сомнениях и колебаниях, уподобляясь «буриданову ослу», который никак не мог решить, какой из двух пучков соломы ему съесть, да так и умер от голода. Быстро обдумав и взвесив имеющиеся в вашем распоряжении факты, принимайте решение и действуйте.

6. **Научитесь говорить «нет».** Если вы не научитесь этому, то окажетесь вовлеченными в такие дела, которыми никогда не занялись бы по своей воле. Не поддавайтесь чужим настроениям, желаниям и планам, если они идут вразрез с вашими намерениями.

7. **Не увязайте в телефонных разговорах.** Прежде чем снять телефонную трубку, четко уясните себе, какую информацию вы хотите получить или передать. В этих рамках и ведите разговор, иначе вы рискуете любую телефонную беседу превратить в необязательную болтовню.

8. **Приобретите привычку к записной книжке.** Каждый, вероятно, хоть раз испытывал искушение запомнить какие-то важные сведения, а потом мучительно вспоминал их. Не следует пере-

гружать свою память. Чем раньше вы приобретете привычку постоянно заносить в записную книжку нужные телефоны, имена, адреса, даты, названия и прочие сведения, а также свои впечатления, мысли, планы и наблюдения, тем скорее избавитесь от хаоса в голове.

9. Досадные помехи. Друзья и коллеги, любящие во время работы поболтать, рассказать анекдот или обсудить проблемы футбола, способны сорвать самые лучшие ваши намерения. Во власти каждого приучить таких людей уважать ваше рабочее время, причем сделать это можно достаточно тактично, чтобы никого не обидеть. При других обстоятельствах приучите себя работать не обращая внимания на разговоры окружающих.

10. Учитесь слушать. Из потока деловой информации, которую вам приходится выслушивать в течение дня, умейте выделять главное, что определяет или изменяет ваши прежние планы: время и место встреч и совещаний, ваши задачи, связанные с этим, и т. п.

11. О шаблоне. Многие из нас выполняют свою работу одним, строго определенным образом, не задумываясь о том, можно ли ее усовершенствовать. Творческие поиски резервов времени и рационализации труда не только окажутся эффективными, но и принесут большое моральное удовлетворение. Очень полезно знакомиться с опытом других людей, выполняющих сходную работу.

12. Не забывайте о мелочах. Забытые очки, ключи или любая другая мелочь могут испортить рабочий день. Надо как можно раньше приучить себя к автоматическим действиям: перед уходом выключить электроприборы, газ и воду; всегда знать, в каком кармане лежат ключи и записная книжка, в каком документы, деньги и т. п. Все, что необходимо утром взять с собой, надо обязательно приготовить с вечера.

13. Приступайте к делу сразу. Избегайте так называемой «раскачки». Если вы точно знаете, что и как надо делать, то сразу же приступайте к своей работе. Все подготовительные мероприятия и планирование работы постарайтесь провести накануне.

14. Используйте время полностью. Ваш рабочий день значительно увеличится, если продумывание работы, планирование и создание рабочего настроения вы перенесете на время, которое у вас уходит на дорогу от дома.

15. Во время отдыха — отдыхайте. Всякий зрелый человек прекрасно знает, какое занятие дает ему возможность отдохнуть наилучшим образом, идет ли речь о вечерних часах, выходных днях или отпуске. Для большинства такими занятиями являются спортивные тренировки, кино, театр, телевизионные передачи, чтение, прогулки с женой или детьми, встречи с друзьями или родственниками. Но слишком часто приходится сталкиваться с тем, что человек после отдыха нуждается... в отдыхе. Такое случается, когда люди далеко за полночь засиживаются за картами, до головной боли в прокуренной комнате играют в шахматы, ведут многочасовые пустые разговоры в пивной, кафе или ресторане, без разбора и подряд смотрят все телевизионные передачи. Чаще всего такое времяпрепровождение является следствием безволия, лени, инерции мышления. Такой человек устает во время отдыха, теряет здоровье, духовно опустошается, на

работе постепенно деqualифицируется и рискует никогда не добиться намеченных целей.

16. **Меняйте занятия.** Старайтесь так планировать свой день, чтобы чередовать сидячую работу с той, которую можно делать стоя. Если же это невозможно, то время от времени проделывайте упражнения, которые снимают усталость от сидячей работы. В этом случае совершенно необходимы физические упражнения, желательно бег, плавание, лыжи или спортивные игры.

17. **Начинайте раньше.** Если вам удастся начинать рабочий день на 15—20 минут раньше обычного, то это значит, что вы дали себе прекрасную трудовую настройку на весь день.

18. **Воспитывайте уважение к своему и чужому времени.** Привыкайте высоко ценить и свое, и чужое время. Это поможет более требовательно относиться к тому, как вы работаете, избавит от болтовни, дилетантства и безответственности.

Почти треть нашей жизни

Почти треть жизни мы проводим во сне. По крайней мере принято считать, что на сон надо отводить восемь часов в сутки. Но цифра эта весьма условна. Во всяком случае большинство взрослых людей удовлетворяется меньшей продолжительностью сна. Наполеон Бонапарт со свойственной ему категоричностью утверждал: «Четыре часа сна для мужчин, пять — для женщин, шесть — для идиотов!» Но это не рекорд. Говорят, что Томас Эдисон вообще ограничивался двумя часами сна. Этот человек был настолько переполнен техническими идеями, что каждую минуту, потраченную не на изобретательство, считал безвозвратно потерянной. Впрочем, утверждают, что порой он позволял себе роскошь дневного сна. Эдисон — кумир американцев. Но, конечно, не каждый американец обладает способностями Эдисона. Тем не менее в США принято спать недолго.

— Может быть, именно в этом одна из причин необычайно высокого процента психических и сердечно-сосудистых заболеваний в этой стране, — говорит Найдин. — Значительное число несчастных случаев на дорогах США, — продолжает он, — также можно отнести за счет чрезмерной усталости водителей. Нельзя без ущерба для здоровья переступать через какой-то минимум времени, необходимого для сна. Равно как и нет необходимости спать больше, чем требуется организму. Психотерапевты и невропатологи считают, что потребность во сне очень индивидуальна. Даже у одного и того же человека она меняется в различные возрастные периоды, зависит от состояния здоровья, настроения, от условий сна.

Доктор Найдин совершенно прав. В душной городской квартире, где не открываются форточки, можно проспать и восемь часов и проснуться разбитым и невыспавшимся. А вот в тихом сосновом лесу или на сеновале просыпаешься с пением птиц. После всего лишь пятичасового сна чувствуешь себя бодрым, свежим, энергичным. Качество сна непосредственно зависит от качества воздуха. Избыток углекислого газа, ядовитые примеси, насыщающие затхлый воздух, отрицательно воздействуют на мозг. Французский исследователь Пьер Давийо, изучая психическое состояние человека в зависимости от характера его сна, пришел к выводу, что для большинства людей, привыкших во время сна укрываться одеялом с головой, типично подавленное настроение и пессимизм. Вероятно, постоянное самоотравление этих людей вредными примесями ведет к стойкому нарушению состояния внутренних органов и нервной системы. Отсюда, естественно, плохое настроение и мрачный взгляд на жизнь.

— Чтобы лучше ориентироваться в процессах, связанных со сном, познакомимся с современными представлениями физиологов,— предложил Найдин.

Сон состоит из двух периодов: ортодоксального (медленного) и парадоксального (быстрого) сна. Ортодоксальный сон делится на несколько стадий, главные из которых так называемый поверхностный сон и глубокий сон, который сменяется парадоксальным сном, названным так из-за сочетания в нем глубокого сна с бодрствованием. Для этой фазы характерны быстрые движения глазных яблок, аритмия пульса, задержки или учащения дыхания, сновидения. Быстрый сон занимает примерно 20—25 процентов всей длительности сна. Один цикл, включающий медленный и быстрый сон, обычно длится около 90 минут, после чего весь цикл повторяется снова, а пробуждение наступает после очередного быстрого сна со сновидениями. Даже если человек просыпается не сам, а его будят, чаще всего у него в момент пробуждения успевает появиться (пусть даже на несколько мгновений) фаза быстрого сна. Эта фаза чрезвычайно важна. Во время экспериментов людей будили перед самым наступлением этой фазы и повторяли такие пробуждения в течение всей ночи. Даже если суммарное время сна было очень большим, эти люди чувствовали себя вялыми и невыспавшимися. Чаще всего они просили не по-

вторять эксперимента. Чтобы хотя бы частично компенсировать дефицит быстрого сна, людям приходилось отсыпаться днем или следующей ночью. Такой же особенностью обладают и все теплокровные животные. Быстрый сон является сложной, жизненно важной функцией организма. Назначение и физиология сна изучены еще недостаточно. По-видимому, для мозга, являющегося прежде всего информационной машиной, сон важен как фаза необходимого периодического отключения от сигналов из внешнего мира для восстановления и переработки информации, полученной за день. События переходят при этом из так называемой кратковременной памяти в долговременную, а ненужное отсеивается, забывается.

После того как доктор Найдин рассказал о физиологии сна, пришло время поговорить о бессоннице. Несмотря на увеличение числа разнообразных средств против бессонницы, недуг этот становится все более распространенным. Согласно статистике, среди расстройств нервной системы самым частым считается именно бессонница. Надо полагать, это не случайно. Наша эпоха научно-технической революции помимо всевозможных благ несет и негативные воздействия, которые прежде всего касаются психики человека.

— Строго говоря, — утверждает Найдин, — бессонницы, полного отсутствия сна быть не может. Давно известно, что собаки переносят 25 суток полного голодания, но гибнут после 10 суток отсутствия сна. Человек, который жалуется на бессонницу, говорит: «Всю ночь глаз не сомкнул». Но это не так. Он, видимо, долго не мог заснуть, несколько раз просыпался. А засыпал незаметно для себя, и в памяти сохранились не несколько часов сна (пусть и поверхностного, но сна), а именно эти минуты мыслей о том, что он не может заснуть. Ворочаясь в постели и мучаясь от бессонницы, мы, сами того не замечая, обеспечиваем себе какой-то необходимый минимум сна. Поэтому правильнее было бы говорить не о бессоннице, а о расстройствах, или еще точнее — нарушениях сна. Чаще всего эти нарушения связаны с неврозами, то есть с функциональными расстройствами в нервной системе, вызванными нервными перегрузками или затяжными конфликтными ситуациями. Поэтому можно смело утверждать, что нарушения сна (или, если угодно, бессонница) это не болезнь, а симптом, проявление неблагополучия. Само же неблагополучие (а может быть, и бо-

лезнь) лежит глубже — в нервной системе или во внутренних органах. Поэтому лечат обычно не саму бессонницу, если уж употреблять это слово, а прежде всего ее причины. Когда удастся привести в порядок нервную систему, сон нормализуется сам по себе.

Доктор Найдин в силу своего профессионального опыта говорит о патологических вариантах бессонницы. Но, кажется, гораздо чаще случается бессонница, не связанная с функциональными расстройствами. У человека случилась неприятность, служебный конфликт, семейные неурядицы, он из-за этого взволнован, переполнен эмоциями, не может заснуть. Или человек интеллектуального труда — конструктор, поэт, музыкант, актер — заработался, голова полна идей, рифм, образов — не до сна. Это своего рода ситуационная бессонница, она длится недолго. Ясно, что к врачу с жалобами на нее не идут. Тем более глупо в этом случае пользоваться снотворными лекарствами. Нормализуется вызвавшая бессонницу кризисная ситуация, и сон снова будет хорошим. Если, разумеется, не заострять на нем внимания, не искать снотворного, не ожидать ночи, с ужасом думая: «Засну или не засну?» Если переоценивать ситуационную бессонницу, то она вполне может перерасти в стабильную патологическую.

— Бессонница, — говорит В. Л. Найдин, — из числа тех болезней, от которых все (или почти все) умеют лечиться сами. Но крайней мере им так кажется на определенном этапе, пока дело не зашло слишком далеко. На начальных этапах непременно хочется раздобыть снотворное, потому что первые же приемы этих лекарств дают хороший эффект: человек быстро засыпает. Но уже через несколько дней первоначальная доза начинает действовать все слабее. Приходится ее увеличивать, потом она будет возрастать все больше и больше, пока человек не убедится, что сам, без помощи специалиста одолеть бессонницу не в силах. Опасность снотворных заключается не только в их побочном вредном воздействии, но и в том, что они в значительной степени подавляют быстрый сон. Они как бы оглушают человека. «Искусственный сон» не освежает, не дает полноценного отдыха. Днем от такого сна остается вялость, сонливость. А главное, повторяю, лекарства не решают проблемы, а только усугубляют ее. Есть немало иных, естественных средств, действующих гораздо более эффективно. Тем не

менее я иногда использую снотворное. Делаю я это в том случае, когда провожу курс лечения больного с острым нарушением сна. Но и тогда снотворные применяются недолго и в ограниченных дозах, а некоторые виды снотворного (прежде всего — барбитураты) вообще исключают.

Очень многие прибегают к помощи снотворного только лишь из-за боязни бессонницы, так сказать, профилактически, еще задолго до того, как лечь в постель. С тревожными мыслями о бессоннице, действительно, крепко заснуть трудно и еще труднее наутро чувствовать себя выспавшимся, свежим, полным сил. В таких случаях вместо снотворного надо внушить себе простую мысль: «Если я сегодня не высплюсь, ничего страшного не произойдет. Наполеон почти не спал, но прекрасно себя чувствовал и добился немало. Если я не засну, то все равно хорошо отдохну, расслаблюсь, восстановлю силы. И спокойно лежу, мне хорошо и приятно». Если внушать себе эту мысль ежевечерне, решительно отказавшись от лекарств, то сон обязательно нормализуется. Можно прибегнуть и к счету. Но здесь надо соблюдать одно неперемennое условие: считать не слонов или верблюдов, а количество выдохов. Такой подсчет нормализует ритмичность дыхания и очень скоро дает хороший эффект.

— Арсенал средств психотерапевта весьма велик, — говорит Найдин. — Поясню это на некоторых примерах. Была у меня в качестве пациентки поэтесса, тонко организованная натура. Она, как я понял из предварительных бесед, была перегружена информацией, контактами, впечатлениями, работала по вечерам. Я отменил снотворное и попросил пациентку изменить организацию своих вечеров. За два часа до сна она должна была прекратить работу, надеть сапоги и выйти на улицу. Дело было зимой, и ей предстояло каждый вечер час-полтора ходить по глубокому снегу. Поэтесса удивилась такому назначению, но выполняла предписание пунктуально. Прогулки в одиночестве создавали для нее некую экологическую нишу, где ее интеллект получал необходимый отдых от напряженного потока различной информации. Кроме того, свежий воздух и здоровая усталость от немалой физической нагрузки создавали предпосылки для крепкого сна. Он не заставил себя долго ждать.

Общим для всех рекомендаций доктора Найдина, связанных с нарушением сна, остается неперемennый совет

разумно организовывать вечерние часы. Надо рано и легко ужинать, избегать вечерних телевизионных передач с напряженным сюжетом, часа за два до сна прекращать всякую работу, перегружающую мозг. Следует нарочито замедлять темп жизни, даже темп разговоров. Заниматься чем-либо легким и приятным. Это особенно важно, если в течение дня произошли неприятные события, размышления о которых помешают уснуть. Положительные эмоции от приятных занятий отодвинут на второй план тяжелые мысли. Человек, который неважно спит, должен решительно отказаться от вечерней работы, ночных бдений, чтения допоздна, разумеется, от вечернего кофе. Если уж так случилось, что в поздний час состоялся трудный разговор или довелось посмотреть тяжелый фильм, не надо сразу спешить в постель, лучше выйти на прогулку, походить, отвлечься. Не следует позволять себе поздние деловые телефонные разговоры. После половины одиннадцатого воспитанные люди не звонят. Еще лучше завершить все телефонные разговоры до девяти — половины десятого.

Человек тысячелетиями привыкал ложиться спать с заходом солнца, то есть достаточно рано. Мы, конечно, в состоянии сломать этот привычный биологический ритм, но пользы от такой ломки не будет. Сельские жители рано ложатся и рано встают — вот одна из причин большей устойчивости их нервной системы и того, что нарушение сна там — крайне редкое явление. Да и в армии, где тот же принцип распорядка дня, бессонницей не страдают.

— Расскажу о таком случае, — говорит Найдип. — Лечился у меня мужчина средних лет, музыкант. Его бессонница была хронической, много лет процедура засыпания носила у него мучительный характер. Естественно, прежде всего пришлось обучить музыканта здоровой организации вечерних часов. Затем он получил несколько сеансов психотерапии, а также серию сеансов точечного массажа. Поясню. Психотерапия в данном случае — это прямое и опосредованное внушение пациенту мысли, что бессонница торжествует только тогда, когда ее боятся. Если человек уверен в себе, спокоен, он легко засыпает и прекрасно спит. А точечный массаж — это акупрессура, воздействие пальцем на точку, расположенную на внутренней поверхности большого пальца ноги. Крепкие нажатия на эту точку и вращательные движения длитель-

ностью 10—15 секунд очень эффективны. Считается, что есть еще одна точка, воздействие на которую помогает бороться с нарушениями сна. Эта точка расположена на мочке уха. Но мы работаем с точкой у большого пальца ноги.

— А как ты относишься к гипнозу и аутогенной тренировке?

— Прекрасно отношусь. Эти средства особенно хорошо действуют на фоне нормализованной нервной системы. Поэтому не следует думать, что аутогенная тренировка всегда и при любых обстоятельствах даст ожидаемый эффект. Ее надо сочетать с упорядоченным образом жизни и необходимыми гигиеническими мерами.

Внимательно слушая Найдина, я вспоминал, как поразился, впервые ощутив на себе действие аутогенной тренировки. Было это в Пятигорске. Я писал о работе тамошнего врачебно-физкультурного диспансера, присутствовал на занятиях, на приемах спортсменов, курортников, просто больных, решивших подлечиться с помощью физкультуры. Однажды я сидел в зале на тренировке группы пожилых людей, страдавших от различных заболеваний, в том числе от неврозов. Они долго проделывали различные гимнастические комплексы, а потом приступили к аутогенной тренировке, призванной оказать на них успокаивающее воздействие. Тренирующиеся легли на маты, врач включил магнитофон. Размеренный приятный баритон говорил: «У меня тяжелые теплые руки, мне очень приятно. Мое сердце бьется ровно. Мое тело становится легким, совсем легким. Я легкий, как пушинка. Подул приятный ветерок, и я взлетел в воздух. Я лечу. Лечу, как в детстве. Над лесом, над поляной. Я встречаю милых друзей. Поют птицы. Мне очень хорошо». «Интересно, о чем думают люди, растянувшись на матах? — спрашивал я себя. — Просто отключились и отдыхают, внимая успокаивающему тембру баритона, или подчиняют свое сознание содержанию слов и мысленно взлетают над лесом? Что дает эта страшная тренировка?»

Когда был выключен магнитофон и началась проверка пульса, я тоже нащупал свое запястье. В те времена мой пульс обычно был выше 70. Проходит минута. Фантастика! Всего 54! И это несмотря на то, что я довольно лихорадочно писал и пытался осмыслить увиденное!

Да, огромное воздействие оказывают на нас спокой-

тые, простые, добрые слова, которые называются аутогенной тренировкой...

— Вспоминаю,— говорит В. Л. Найдин,— о 40-летнем инженере, который лишился сна из-за очень напряженного рабочего ритма. К тому же выяснилось, что весь день он проводил в непроветриваемом помещении и очень мало двигался. Помогли ему простые, но эффективные процедуры — стакан теплого молока перед сном (молоко способствует не столько быстрому засыпанию, сколько увеличению длительности спокойного и крепкого сна), а также ножные ванны при температуре воды 40—45 градусов (более холодная или более горячая вода будет не успокаивать, а наоборот — возбуждать). Мой инженер получил несколько сеансов хорошего общего массажа, который способствовал укреплению нервной системы и повышению мышечного тонуса (особенно хорошо усыпляет массаж икроножных мышц). Пришлось пациенту всерьез заняться и физкультурой. Без этого ничего бы не получилось: для приведения в порядок нервов необходим определенный уровень двигательной активности.

— А вот еще характерный пример,— продолжает В. Л. Найдин.— Бессонница этого пациента, слесаря по профессии, была вызвана не беспокойными думами и не истрепанной нервной системой. Моего слесаря замучили боли в поясничном отделе позвоночника. Эти боли не давали уснуть, а потом будили среди ночи. Пока мы не привели в порядок позвоночник, сон не мог нормализоваться. Боли в желудке, печени или в других внутренних органах весьма часто становятся причиной нарушения сна. Нередко поначалу человеку снится, что у него болит живот, а потом эта боль не дает ему спать.

Нет людей, которые не видели бы снов. Есть лишь люди, не запоминающие свои сновидения. Обычно в течение ночи мы видим сны четыре-пять раз. Последний сон запоминается лучше всего и, как правило, его «сюжет» не закончен, он прерывается пробуждением (так как быстрый сон — всегда на грани бодрствования). Основным исходным материалом для сновидений — дневные ощущения и впечатления. Этот материал переплетается с иными воспоминаниями, приобретает некую неопределенность, размытость, причудливость, потому что во сне сознание включается периодически, не придерживаясь ни логики, ни реалистической последовательности событий. Во сне идет ирреальное переосмысливание событий реальной

жизни. Приятный сон — это прекрасное утреннее настроение, доброе начало дня. Американский психолог Патриция Гарфилд соответствующими вечерними сеансами аутотренинга добилась получения снов «на заказ». Она подбирает себе сны по собственному желанию и обучает этому студентов. Но не следует слишком огорчаться по поводу неприятных снов, ведь они по-своему дают выход отрицательным эмоциям, формируют своеобразную разрядку, в которой мы, вероятно, тоже нуждаемся. Еще Гиппократ догадался, что сновидения порой предупреждают о грядущей болезни. Медики наших дней тоже считают, что если человеку снится, будто его душат, то у него не в порядке дыхательные пути, можно и наяву ждать обострения.

Немецкий ученый Г. Бейер считает, что для отдыха чрезвычайно важна самая первая фаза сна. Она длится 5 минут. Если дать человеку среди дня поспать ровно 5 минут (не больше и не меньше!), то, по мнению Бейера, он сможет в течение нескольких часов работать с повышенной продуктивностью. Окончание этой фазы сна совпадает со значительным мышечным расслаблением. Это обстоятельство дало возможность Бейеру предложить любопытную «методику суперсна». Вот она.

Если у вас на лекции, на заседании, за чтением деловых бумаг или за рулем начинают слипаться глаза, надо сесть в удобное кресло, на стул или еще лучше лечь на тахту, закрыть глаза и постараться отключиться. Предварительно следует достать из кармана связку ключей (они есть у каждого делового человека), обмотать ее вокруг кисти, зажать связку в кулаке и свесить руку над полом.

Ровно через 5 минут кулак расслабится, ключи выпадут и дернут руку. Вы проснетесь. Надо еще 2—3 минуты, чтобы прийти в себя и сделать пару упражнений. Полный сил и бодрости, вы вновь вернетесь к своим занятиям. Использование этой методики невозможно, если был принят алкоголь, успокоительные или снотворные средства, так как в этом случае смещаются границы различных фаз сна.

Со сновидениями связано недавнее любопытнейшее открытие советских психофизиологов В. С. Ротенберга и В. В. Аршавского. Они с позиций современной науки подошли к известным фактам, когда в годы войны солдаты и офицеры практически не знали простуд и многих

других болезней, когда врачи, боровшиеся с оспой, холерой или чумой, оказывались невосприимчивыми к этим болезням. Здесь стрессовая ситуация на фоне отрицательных эмоций не оказывала болезнетворного воздействия, потому что люди и их иммунная система находились в состоянии повышенной готовности к борьбе, мобилизованности. Зато люди, достигшие немалых успехов, добившиеся своей цели, но позволившие себе после этого расслабиться, удовлетвориться достигнутым, сплошь и рядом становились жертвами самых различных заболеваний. Даже положительные эмоции не помогали им. В первом случае людей защищал от болезней духовный подъем, целеустремленность, то, что ученые называли «поисковой активностью», «стремлением изменить ситуацию». Видимо, такое состояние связано с мобилизацией защитных сил организма. А отсутствие поисковой активности, духовная пассивность, отказ от серьезных устремлений (пусть даже это сопровождается положительными эмоциями) разоружают организм, ослабляют его иммунную защиту, делают его мишенью, удобной для той или иной болезни.

В теории «поисковой активности» немалая роль отводится сновидениям. В случае отказа от активности в бодрствующем состоянии компенсация происходит во время сна, в сновидениях, как правило, насыщенных борьбой и различными событиями. В этом случае сновидения стимулируют защитные силы организма. Но вот к пассивному, ни к чему не стремящемуся человеку приходит бессонница. И тогда этого человека уже ничто не может защитить. Отсюда два выхода — бороться за здоровый сон и вести активную жизнь, то есть ставить перед собой большие цели и всегда стремиться к их достижению.

Гимнастика «Зоркость»

В обстоятельном разговоре о гигиене труда и отдыха уместно коснуться такой серьезной темы, как зрение. Ведь 90 процентов информации мы получаем с помощью глаз. В то же время приходится с грустью констатировать, что глаза наши служат нам все хуже и хуже. Согласно статистике, в нашей стране не менее 50 миллионов близоруких.

Зрение — производное образа жизни. У всякого живого существа такое зрение, какое ему необходимо для

выживания. У хищников, например, мощное центральное зрение, необходимое для отыскания и преследования добычи. У преследуемых, наоборот, центральное зрение неважное, зато необычайно широкое поле зрения, помогающее заблаговременно обнаружить опасность. Заяц, которого недаром называют косым, способен на бегу, не оборачиваясь, видеть собственный хвост.

Нашим далеким предкам, тысячелетиями промышлявшим охотой, важно было хорошо видеть вдаль. Да и в более поздние времена охотники всегда отличались острым зрением. Охотниками наши сибиряки или африканские лучники становились не оттого, что были зорки, а потому, что жизненная необходимость диктовала им такой промысел. Острота зрения приходила как функция этой работы.

Если верить Фенимору Куперу, то настоящий индеец узнавал врага, когда тот был всего лишь точкой на горизонте. Нью-йоркский офтальмолог Уильям Бейтс утверждал, что писатель ничуть не преувеличил зрительные возможности исконных хозяев американских прерий и даже описал некоторые специальные упражнения индейцев. Вот лишь три из них:

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли лишь глаза. В вытянутой руке — палка. По широкой амплитуде она двигается вправо, влево, вверх, вниз. Надо неотрывно следить за ней глазами. Повторить 40 раз.

2. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свою руку. Повторить 15 раз.

Эти упражнения Бейтс рекомендовал делать дважды в день. Такой режим работы укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталик, улучшает кровоснабжение глаз.

Десятками тысячелетий замечательный оптический прибор — глаз — работал в режиме, обеспечивавшем видение предметов, расположенных на дальних, средних и лишь относительно редко близких дистанциях. Достаточную остроту зрения во всех этих диапазонах обеспечивали: а) двенадцать мышц, синхронно вращавших глаза в нужных направлениях, и б) способность хрусталика утолщаться, когда предмет был близко от глаза, и становиться более плоским, когда рассматриваемый предмет

был далеко. Эта способность хрусталика-линзы менять свою конфигурацию называется аккомодацией. При зрении вдаль направления осей зрения обоих глаз практически параллельны, при зрении вблизи мышцы сводят глаза так, что оси зрения пересекаются в точке, которую мы хотим увидеть. Сведение зрачков называется конвергенцией. Чем ближе рассматриваемая точка, тем больше напряжение этих мышц. Чем больше, чем регулярнее мы смотрим на близкую точку, тем мощнее станут эти мышцы. Они постоянно стремятся приблизить точку видения, как бы приучают глаза и центры управления зрением к рассматриванию только близких предметов. Книгу можно было бы читать держа ее в вытянутой руке. Но мозговые центры под влиянием конвергирующих мышц уже выработали стереотип близкого чтения. И мы кладем книгу перед собой на стол и низко склоняемся над ней. Биокibernетическая система с обратной связью «мозг — глаз» все чаще ищет близкие точки видения, все неохотнее различает дальние предметы. Человек все хуже видит вдаль.

В последние века с массовым распространением грамотности у человека появилась потребность постоянно и длительно видеть мелкие предметы (буквы, иероглифы) вблизи. За столь эволюционно короткий срок не могли сформироваться биологически оправданные приспособительные механизмы. А между тем все у большего числа людей гипертрофированно развитые конвергирующие мышцы не позволяли хорошо видеть вдаль, хрусталик глаза из-за слишком длительного пребывания в утолщенном состоянии (подобно линзе, он фокусирует изображение на сетчатке глаза) все меньше проявлял способность уплощаться, то есть хорошо видеть не только вдаль, но и предметы, расположенные на среднем расстоянии от глаза. Появлялось то, что мы называем близорукостью, которую можно считать вынужденной адаптацией организма к новым условиям. Она нас не устраивает, и мы с помощью очков возвращаем фокусное расстояние к норме. Интересно, что больше всего страдают от близорукости в Японии. Связано это с тем, что иероглифы читать труднее, чем буквы.

У близорукого глаза хрусталик выпуклый, а глазное яблоко несколько вытянуто назад. Из-за этого хрусталик фокусирует изображение не на сетчатку, а перед ней. Изображение получается расплывчатым. Очки меняют

фокусное расстояние, изображение фокусируется точно на сетчатку, предметы видны теперь отчетливо. Но с хрусталика и мышц напряжение все равно не снимается. Они опять работают на пределе. Близорукость прогрессирует. Мы заводим новые, более сильные очки, которые, в свою очередь, дают новую нагрузку на глаза. Процесс кажется бесконечным.

Кандидат технических наук заведующий Лабораторией оптико-физиологических методов восстановления и коррекции зрения Ю. А. Утехин разработал гимнастику для глаз «Зоркость», которая, снимая нагрузку с конвергирующих мышц и заставляя хрусталик уплощаться, помогает глазу вновь обрести хорошее зрение. Эта гимнастика обеспечивает работу биокibernетической системы «глаз — мозг», соответствующую зрению вдаль, чем и снимается негативный стереотип, поддерживающий близорукость.

Вот краткий текст инструкции для выполнения гимнастики «Зоркость»:

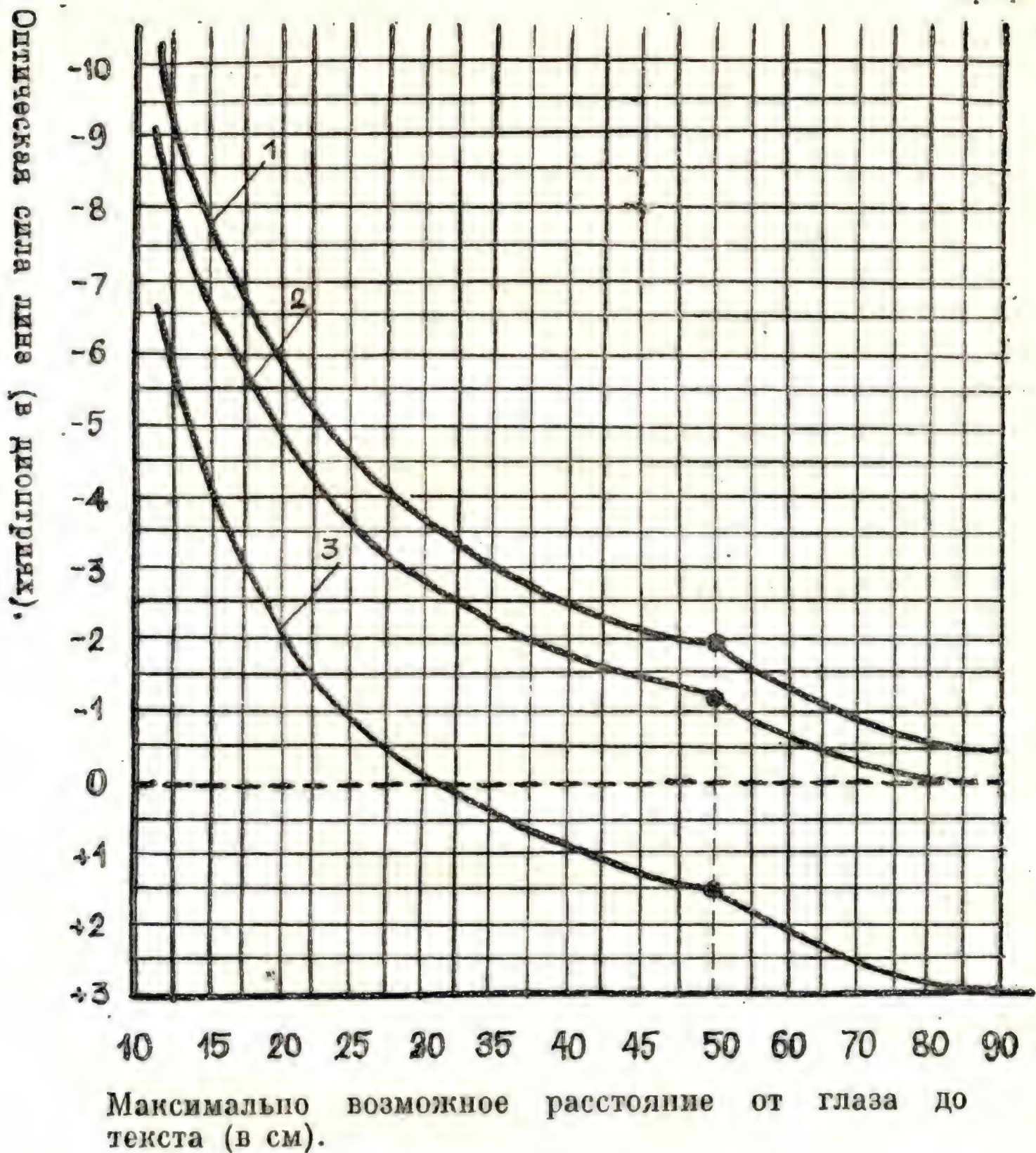
1. Для дали пользоваться обычными очками. Подобрать их у врача с таким расчетом, чтобы каждый глаз видел шесть верхних строк на таблице. Этими очками пользоваться постоянно. Но для зрительной работы вблизи они непригодны!

2. График поможет определить, какие очки для чтения соответствуют линзам очков для дали (подобраным так, чтобы каждый глаз ясно видел шесть верхних строк на таблице). Перпендикуляр, опущенный из точки средней кривой, соответствующей такой линзе, на горизонтальную ось графика, пересечет нижнюю кривую в точке, отвечающей силе линзы для работы вблизи.

Силу этой линзы можно определить и иным путем. От внешнего края глаза до текста замеряется максимальное расстояние, при котором можно без затруднений читать, не надевая очков. Это расстояние (в см) откладывается на горизонтальной оси графика. На нижней кривой нужно найти точку, соответствующую этому расстоянию (место пересечения кривой и перпендикуляра, возведенного с горизонтальной оси). Затем на вертикальной оси, где обозначена оптическая сила линз в диоптриях, надо найти цифры, соответствующие точке на кривой. Это и будет соответствовать той линзе, которая необходима для работы вблизи одним глазом.

Пример 1. Максимальное расстояние от глаза до тек-

1. Значение линз коррекции максимальной остроты зрения вдаль.
2. Рекомендуемая линза для дали по методу «Зоркость».
3. Рекомендуемая линза для работы вблизи по методу «Зоркость».



ста 40 см. Значит, для работы вблизи нужна плюсовая линза силой в 0,75 диоптрии (округление до 0,25 диоптрии).

Пример 2. Максимальное расстояние от глаза до текста 15 см. Для работы вблизи нужна минусовая линза силой в 4,25 диоптрии.

При степени близорукости от 2,5 до 5 диоптрий при работе одним глазом можно обойтись вообще без оптики. Достаточно читать попеременно каждым «невооружен-

ным» глазом, отодвинув текст на максимально возможное расстояние.

3. Всю зрительную работу вблизи (чтение, письмо, техническое рукоделие) выполнять попеременно одним глазом. Предмет работы держать подальше, в крайней точке ясного зрения. Продолжительность работы одним глазом индивидуальна (от 15 до 60 минут). Дольше работать худшим глазом. К такой работе легче привыкнуть, если смотреть на текст не сверху, а держать его перед собой.

4. Во время работы вблизи одна из этих линз очков прикрывается навеской из бумаги или ткани, а читает другой глаз. Вначале максимальное расстояние от наружного края орбиты глаза до текста (когда едва можно читать одним глазом) будет в этих очках приблизительно равно 25—28 см. Постепенно, по мере улучшения зрения, оно будет увеличиваться.

Контрольные измерения нужно выполнять 2 раза в месяц и заносить их в специальный дневник улучшения зрения. Для получения сопоставимых результатов нужно использовать при стандартном освещении (лампа 40 ватт на расстоянии 1 м от текста) один и тот же текст. Кстати, приведенный здесь график рассчитан на шрифтовом материале текста этой книги.

Когда при контрольном замере в очках для чтения расстояние от наружного края глаза до текста превысит 35 см, обе пары очков (для дали и для чтения) нужно сменить на более слабые.

5. При контрольных измерениях в периоды между визитами к врачу-окулисту можно самостоятельно определять ориентировочную силу линз очков для дали (чтение 6 строк таблицы) по средней кривой графика (через точку, соответствующую сантиметрам на нижней оси); а также значение линз коррекции максимальной остроты зрения (то, что нередко называют степенью близорукости) по верхней кривой графика.

6. Строго соблюдать гигиенические правила при чтении: текст должен быть хорошо освещен лампой (60—100 ватт) с непрозрачным абажуром; также требуется общее освещение комнаты (при просмотре телевизионных передач комната должна быть тоже освещена, от телевизора следует находиться на расстоянии, пятикратном диагонали экрана). Кроме того, питание должно быть богато витаминами, микроэлементами и кальцием

(творог, сыр, молоко и т. п.). Необходимы также регулярные физические упражнения на свежем воздухе.

— Попробуем провести измерение на мне, — говорю я Ю. А. Утехину. — Расстояние от левого глаза до текста у меня 35 см. Правого — лишь 15 см.

— Значит, близорукость вашего левого глаза чуть больше 3 диоптрий, а правого — 8. Левым глазом читайте без очков, для правого приобретите очки минус 4,25 диоптрий. Для дали вам, вероятно, понадобятся такие очки: левый глаз — 2,5; правый — 7 диоптрий. Старайтесь преимущественно читать правым глазом. Не читайте в очках для дали. В ваши 45 лет трудно ждать резкого улучшения, но при регулярной работе за год ваше зрение правым глазом будет улучшаться примерно на одну диоптрию.

— Всем ли близоруким поможет гимнастика «Зоркость»?

— При очень высокой степени близорукости, если острота зрения при полной коррекции недостаточна (то есть если человек и в правильно подобранных очках видит не больше 4—5 строк таблицы), эта гимнастика тоже полезна, но проводить ее надо под особым наблюдением врача-окулиста.

При отсутствии патологических изменений и при правильном применении «Зоркость» ликвидирует, уменьшит или, как минимум, приостановит близорукость, если она прогрессирует, что и подтверждено многочисленными примерами ее практического применения, — сказал Юрий Александрович Утехин.

Мне кажется, что утехинская гимнастика «Зоркость» интересна и в чисто психологическом плане: она как бы придает активную направленность нашему отношению к близорукости. Чуть ли не фатальная вынужденность носить очки должна уступить место активному началу — каждый из нас, близоруких, может сказать теперь: «Все зависит от меня, от моей настойчивости и воли. Если я сумею в полной мере проявить эти качества, то буду видеть лучше!»

Хотелось бы поразмышлять еще об одном аспекте проблемы. Как известно, «эпидемия» близорукости в мире началась вместе с массовым распространением книгопечатания. Чем больше люди читают, тем хуже они видят вдаль. Цивилизация породила удивительный парадокс: «Всем хорошим во мне я обязан книгам», — говорил Мак-

сим Горький, но в то же время книга — это враг глаза. Больше книг — больше близоруких. Тенденция парастает с огромной быстротой. Развитие и распространение образования неизбежно ведет к все более массовой близорукости. Однако Утехин утверждает, что чем больше читать одним глазом, тем лучше зрение. Получается, что гимнастика «Зоркость» в корне меняет значение чтения для наших глаз. Книга из врага зрения превращается в друга.

Программа действий. Если бегать марафон, купаться среди льдин или применять оздоровительное голодание сможет все-таки не каждый мужчина, то программа-максимум этой главы — быть отличным работником, полноценно отдыхать и нормализовать свой сон — по плечу абсолютно всем. Видимо, для реализации такой программы надо прежде всего записать перечень задач и их последовательность, что имеет сугубо индивидуальный характер, а затем взяться за их реализацию. Решению этих задач во многом поможет третья глава «Как быть счастливым...». Органически связаны с задачами этой главы и программы физического совершенствования.

11 глава ЗА ЗАКРЫТОЙ ДВЕРЬЮ, ИЛИ ВИЗИТ В СЕКСОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Следующий собеседник — профессор А. М. Свядощ, руководитель Ленинградского сексологического центра и «Консультаций по вопросам семейной жизни».

Еще раз о любви

— Говоря о всевозможных семейных неурядицах, мы еще слишком часто недооцениваем такой важнейший компонент супружеской жизни, как половая удовлетворенность, — утверждает профессор.

Да, любовь — удивительное чувство, нежное, тонкое и возвышенное, вершина душевного взлета, породившее поразительнейшие лирические творения. Но ведь изначальная эволюционная основа этого чувства — инстинкт размножения! Наверное, мы были бы ханжами, если бы стали пугаться этого сочетания: любовь и инстинкт. Они сосуществуют многие и многие тысячелетия и если бы противоречили друг другу, то природа нашла бы иную линию эмоционального развития человека. Каждый из нас осознанно или неосознанно ищет свое личное счастье в слиянии нежного чувства и извечного инстинкта. И находит его тогда, когда отыскивает ту тонкую грань, где возвышенное и изначальное переплетаются воедино, и когда умеет столь же цельное восприятие пробудить в любимом человеке.

Мы давно поняли, что нет универсального «рецепта любви». Каждый идет к своему счастью через собственные муки, томления, страдания, ошибки. Так было, так есть и будет, пока жив человек. Нам не дано инженер-

ной мыслью вычертить схему идеального пути к сердцу избранницы, так же как не дано до конца познать законы любви.

В Англии одна брачная контора задалась целью вычислить идеальную пару. В компьютер заложили данные нескольких тысяч девушек и молодых людей, желающих вступить в брак. Это был длинный список самых различных характеристик и не менее длинный перечень качеств, которые вступающие в брак хотели бы видеть у своих будущих супругов. Обработав данные, компьютер подобрал юношу и девушку, подходящих друг другу абсолютно по всем показателям. Их пригласили в контору, познакомили, вручили билеты для путешествия на континент и с нетерпением стали ожидать результатов эксперимента. Через две недели Энн и Майкл вернулись из Парижа. Оба они были в превосходном настроении, однако девушка сказала: «Майкл милый парень, но, откровенно говоря, я не смогла бы прожить с ним всю жизнь». Точка зрения молодого человека была примерно такой же: «Энн прелестна, но я не представляю ее в роли моей жены». Все у них было хорошо, не хватало малости — любви, загадочного чувства, не поддающегося вычислению на перфокартах мудренейшего из компьютеров.

Давно известно, что не стоит давать советов в любви: рационализм не вписывается в сферу возвышенного. Но там, где речь идет о семейном счастье, сочетающем возвышенное и земное, советы очень даже уместны, поскольку они касаются вполне познаваемых и во многом уже познанных законов физиологии и психологии. Разрушенные семьи, разбитые судьбы, безотцовщина, тяжелые душевные травмы — таков результат элементарного невежества многих и многих людей в вопросах половой жизни.

Профессор Свядоц говорит начистоту

Сейчас сексология все увереннее завоевывает право на существование. В стране появилось немало серьезных специалистов, разворачивается сеть консультаций по вопросам семейной жизни. Одна из наиболее крупных создана при Ленинградском сексологическом центре.

У руководителя этого центра профессора А. М. Свя-

доца хранится множество писем, полученных от тех, кто посещал его консультации. Из огромной пачки я наугад взял одно письмо и с разрешения профессора прочитал его.

Писал письмо 30-летний инженер, имени которого я, естественно, здесь не привожу. Семья его была на грани развала. Сам он едва не стал неврастеником, считая себя неполноценным мужчиной, не способным составить счастье ни одной женщины. «Дорогой профессор,— писал инженер.— Регулярно выполняю все Ваши рекомендации по аутогенной тренировке, сейчас уже скорее по привычке, ибо цель, ради которой Вы давали мне эти рекомендации, давно достигнута. Правда, я по собственной инициативе несколько расширил сферу применения аутогенной тренировки и добился с ее помощью отличного общего самочувствия и совершенно исключительной работоспособности. Мне остается только пожалеть, что в ленинградскую консультацию я попал довольно поздно, да и то лишь благодаря случайному прочтению Вашей книги. Больше всего меня поразило то, что несчастье, мучившее меня долгие годы и казавшееся мне неизлечимым, было совершенно заурядным отклонением, хорошо известным медицине и очень легко устранимым».

Я спросил профессора, чем страдал его пациент. Профессор покопался в своих архивах, сопоставил даты получения письма и визита пациента и нашел нужную запись: «Повышенная перво-психическая возбудимость. Невроз тревожного ожидания неудачи, следствием которого стало исчезновение эрекции в момент, предшествовавший акту. Нередко это сопровождалось преждевременным семяизвержением».

— Довольно распространенный случай,— пояснил профессор.— Подобное порой бывает с людьми мнительными, неуверенными в себе, излишне впечатлительными. Нередко первая же неудача, даже вызванная какими-либо внешними обстоятельствами, заставляет их моментально усомниться в своих способностях, постоянно фиксировать свое внимание на возможности повторного фиаско. Здесь очень многое зависит от такта и выдержанности жены. Она легко может развеять страхи мужа, но она же может их и усугубить. В подобных случаях, если есть возможность, мы проводим беседы с женой, даем мужу некоторые рекомендации интимного характера и обучаем его аутогенной тренировке определенной направленности,

которая помогает снизить чрезмерную возбудимость, лучше владеть своими нервами, избавиться от невроза тревожного ожидания неудачи. Очень важно все это сочетать с мерами, оказывающими общеукрепляющее воздействие на нервную систему. Я имею в виду создание спокойной обстановки в семье и на работе, упорядоченное питание и сон, спортивные занятия, особенно упражнения длительные, проводимые в равномерном темпе, лыжи, плавание, бег, велосипед, гребля, быстрая ходьба.

Многие опытные сексологи не начинают лечить мужчин, страдающих повышенной возбудимостью, пока те не бросят курить: табак — одна из причин снижения половых возможностей мужчины. Я знаю примеры, когда только одно расставание с сигаретой вело к восстановлению половых способностей.

— Вы сказали, профессор, что случай этот довольно распространенный. Нельзя ли такую распространенность выразить в цифрах?

— Не ошибусь, сказав, что 70—80 процентов мужчин, обращающихся к нам с жалобами на импотенцию, страдают подобными отклонениями. Здесь мы, как правило, имеем дело с нарушениями психического характера, или, иначе говоря, с псевдоимпотенцией. Часто мужчина средних лет с тоской вспоминает о том, какими огромными возможностями он обладал в юные годы, ему кажется, что сейчас он почти исчерпал себя, что близится закат... Приходится разъяснять, что многим юношам свойственна гиперсексуальность, когда достаточно малейшего повода, чтобы вызвать желание и соответствующую реакцию, когда очень велики возможности совершать повторные акты. Где-то на рубеже 25—30 лет потенция нормализуется. Желания возникают обычно лишь в строго определенных ситуациях и реализуются в полном соответствии с нормой, ритм половой жизни становится более ровным. Так продолжается долгие годы. Начиная примерно с 50—55 лет возможности очень постепенно снижаются и годам к 80 обычно угасают. Все это сугубо индивидуально (я знаю 70-летнего мужчину, обладающего юношеской гиперсексуальностью, но это уже другое отклонение, а в норме считается, что около 90 процентов 60-летних мужчин способны к половой жизни). Колебания допустимы в большом диапазоне.

Главное — быть уверенным в себе, знать, что истин-

ная импотенция случается редко, а любые отклонения вызываются чаще всего сомнениями и излишне сосредоточенным вниманием на своих способностях.

Хотел бы добавить, что не правы мужчины, которые считают, будто должны быть потентны всегда и по отношению ко всем женщинам. Вряд ли найдется мужчина, у которого в тот или иной период жизни не возникало хотя бы временного ослабления потенции. Порой эти колебания происходят без всякого внешнего повода, чаще они обусловлены нервным или эмоциональным перенапряжением, физическим утомлением, состоянием стресса, заболеванием инфекционного характера. Очень велики колебания и в смысле избирательности. Мужчина может быть гиперсексуален по отношению к одной женщине и импотентен с другой. В большинстве случаев он тяготеет к какому-то определенному типу женщин, с которыми связаны его представления об идеале. Причем речь идет здесь не только о физическом типе (блондинка или брюнетка, полная или худощавая, маленькая или высокая и т. п.), но и о тяготении к определенным психическим, эмоциональным, интеллектуальным особенностям женщины. Избирательность в значительной мере отражает стремление мужчины к духовной гармонии, а это — сфера чрезвычайно сложная, я бы сказал, деликатная, порой кажущаяся противоречивой.

— Значит, вам чаще всего приходится иметь дело с псевдоимпотенцией? — спросил я профессора. — В таком случае, может быть, стоит вообще обходиться без помощи врача, достаточно дать несколько общих рекомендаций, подходящих всем мужчинам! Правда, в этом случае вы останетесь без пациентов. Вас это не пугает?

— К сожалению, в наше время, время высоких перво-эмоциональных перегрузок, врачу-сексологу не грозит безработица. В нашу консультацию обращаются не только ленинградцы или москвичи, но и жители самых отдаленных городов и сел. После обстоятельной беседы и осмотра мы определяем, насколько серьезно отклонение, его причины. В трудных случаях (а такие тоже есть) назначается лечение, в других — достаточно обычных рекомендаций, сеансов внушения или обучения аутогенной тренировке.

Если процесс не зашел далеко, то мужчина вполне может обойтись и без помощи врача. Достаточно средствами элементарного самовнушения отбросить сомне-

ния в своей неполноценности, перестать концентрировать внимание на возможности неблагоприятного исхода.

С точки зрения сексолога...

— Но не подумайте, что мы имеем дело только со всевозможными отклонениями, — продолжает профессор. — Это лишь одно из направлений работы нашей консультации. На более широкий контингент рассчитаны циклы лекций для вступающих в брак.

...И вот я на улице Рубинштейна. На доме номер 25 ярко-синяя вывеска: «Консультации по вопросам семейной жизни». Вход со двора. Низкий первый этаж. В регистратуре я представился, получил исходные данные о работе консультации. Существует она с 1971 года. Ежегодно на лекциях бывает 20 тысяч человек, на индивидуальных консультациях — до 5 тысяч посетителей. Их принимают опытные консультанты, в числе которых доктора и кандидаты наук.

Для того чтобы попасть на консультацию, достаточно уплатить в кассу два рубля и получить номерок. В регистратуре не ведут истории болезни, даже не спрашивают о характере жалоб и не интересуются фамилией пациента: анонимный порядок записи на прием облегчает доверительность беседы.

В отличие от районных поликлиник, здесь нет всевозможных плакатов, диаграмм, стенгазет. Аккуратные панели, ровный дневной свет, широкие кремовые шторы, отделанные под дуб двери. Эти двери всегда плотно закрыты. Ни звука не доносится из-за них. Врачебная тайна блюдется здесь подчеркнуто строго.

В крохотном зальчике, где читают лекцию для вступающих в брак мужчин, мне приготовлен стул. Тихонько захожу, прикрываю за собой дверь, сажусь. В комнате двенадцать мужчин: несколько совсем юных ребят, другие постарше, одному около тридцати — четко обозначились внушительные залысины. В загсе всем им дали приглашительные билеты на цикл лекций. Кто они? Этого я не узнаю. Могу лишь догадываться, что одни уже имеют некоторый опыт, другие слышали всякого от своих бывалых товарищей. Но я почти не сомневаюсь, что опыт первых лихорадочен и примитивен, а теоретические познания вторых наивны и искажены цинизмом

пересказа. Невежество в половой сфере чревато жизненными катастрофами. Ребята, к счастью, это понимают: на такую тему шел разговор на первой лекции цикла. Они слушают внимательно и с интересом. Но интерес этот не суетливый, без ухмылочек, с какими, бывает, слушают анекдоты. Я бы сказал, что сейчас слушают они деловито и с достоинством.

Лектор, полноватый мужчина средних лет, говорит чуть грассируя: «Сексологи полагают нормальной такую интенсивность половой жизни, которая устраивает обоих супругов. Важно лишь, чтобы близость не была тягостной ни для жены, ни для мужа, чтобы всякий раз воспринималась она как большая радость, как праздник.

Сексологи утверждают, что «диапазон приемлемости» у мужчин обычно шире, чем у женщин. Но муж ни в коем случае не должен навязывать его жене. Давление, приказ, тем более применение силы лишь оттолкнут женщину, навсегда отобьют у нее охоту к ласкам, которые навязывает ей мужчина. Ни при каких условиях нельзя грубо нарушать «диапазон приемлемости». Только очень постепенно, нежно, едва заметно переходя границы того, что жена считает допустимым, можно достигнуть более или менее одинакового «диапазона приемлемости». Столь же ласково и нежно следует стремиться познать особенности своей жены, постараться понять, какой характер ласк производит на нее наибольшее впечатление, распознать ее эрогенные зоны. Ведь у женщин очень много индивидуальных типов сексуальной чувствительности. Хочу предостеречь от ложного представления, что женщина всегда способна и готова к акту. Плохое самочувствие, усталость, скверное настроение более чем достаточные причины для того, чтобы половой акт был ей неприятен».

— Можно вопрос? — поднял руку тот, кто выглядел старше других. — Врачи говорят, что воздержание безвредно, а я при длительном воздержании становлюсь раздражительным, нервным.

— У молодых людей, — ответил лектор, — проблема регулируется ночными поллюциями, явлением абсолютно нормальным, снимающим излишнее напряжение. Кроме того, мощное средство переключения половой энергии на другие виды деятельности — спорт, который ведет к здоровой разрядке половых желаний. У мужчин зрелого возраста чрезмерное воздержание может привести к не-

которому снижению потенции. Решение проблемы — брак, гарантирующий нормальную половую жизнь.

— Когда, по вашему мнению, надо начинать половую жизнь? — поднялась рука из последнего ряда.

— Точный возраст назвать не берусь, все очень индивидуально. Но знаю лишь, что спешить, форсировать события не следует. Попытки, совершаемые под давлением голого инстинкта, слишком часто приводят к разочарованию и плохим последствиям. Кроме того, мужчина, независимо от возраста, несет моральную ответственность за женщину, а среди женщин фригидных, не получающих истинного удовлетворения во время акта, особенно велик процент тех, кто начал половую жизнь слишком рано, когда еще нет ни настоящей потребности в такой жизни, ни соответствующей душевной зрелости.

Наше общество как раз в высшей степени заинтересовано в культуре половой жизни, ибо такая культура в значительной мере обеспечивает гармонию брака, крепкую семью, морально и физически здоровых детей.

Две анонимные анкеты

В те дни, когда я встречался с профессором Свядошем и посещал «Консультации по вопросам семейной жизни», мне приходилось, выполняя редакционное задание, немало времени проводить с марафонцами, участвовавшими в традиционном зимнем пробеге по Дороге жизни, которая в дни войны связывала блокадный Ленинград с Ладожским озером и с Большой землей. Надо сказать, что в этом марафоне на Дороге жизни принимают участие и мужчины старшей возрастной группы — от 40 до 70. Я много беседовал с ними на спортивные и всякие житейские темы. Естественно, все эти дни я был под впечатлением встреч на улице Рубинштейна и хотел даже поинтересоваться у марафонцев их мнением о влиянии бега на сексуальные возможности мужчин.

Случай помог удовлетворить любопытство. В автобусе, отправлявшемся к старту пробега, я оказался рядом с 68-летним ленинградским профессором-физиком. Вместе с ним был маленький мальчик. «Замечательно, — думал я, — дед приобщает внука к спортивным зрелищам». Но оказалось, что это не внук, а сын, который в свои девять лет регулярно тренируется вместе с седовласым отцом

и уже научился легко пробегать пятикилометровую дистанцию. А отец, пройдя в свое время через целый сонм болезней и отыскав исцеление от них в ежедневных беговых тренировках, предпочитает марафон. «Удивляетесь, что у меня такой маленький сын? — спросил профессор. — С бегунами и не такие чудеса бывают!» Эта туманная фраза заставила меня преодолеть некоторое смущение и обратиться к бегунам среднего и пожилого возраста с просьбой анонимно ответить на вопрос об их половой активности.

Результат оказался ошеломляющим: все марафонцы, включая и семидесятилетних, и тех, кто до занятий бегом отличался слабым здоровьем и перенес многие «болезни века», обладают половой потенцией в полной мере, более того — все они в сексуальном отношении чрезвычайно активны.

Вероятно, это объясняется высоким тонусом всех жизненных процессов, протекающих в организме регулярно бегающего мужчины, повышенной активностью эндокринной системы и устойчивостью нервной системы, чему также способствуют длительные беговые тренировки. Вспомнилась и фраза, брошенная профессором Свядоцем: «Высокая мышечная работоспособность очень часто сочетается с высоким уровнем содержания половых гормонов в крови». Тогда же я спросил А. М. Свядоца о половых возможностях бегунов. «Не знаю, — ответил профессор, — их в числе моих пациентов не было». Я понял так, что у людей, много бегающих, не было нужды обращаться к сексологу. Ответ профессора показался мне весьма информативным.

Вернувшись в Москву и разобравшись в записях, я решил, что делать выводы на основании всего лишь одной анкеты было бы ненаучно (правда, ученые, насколько мне известно, эти вопросы не изучали). «Кроме того, — думал я, — некоторым мужчинам свойственно хвастовство, когда речь заходит о сексуальной сфере».

Но вот волей судеб попал я в среду московских «моржей», плавающих зимой среди льдин. Жены зимних купальщиков и стали объектом второй моей анонимной анкеты. Все они дали высшую оценку сексуальным возможностям своих супругов.

Трудно представить, что только марафон и зимнее плавание обладают поразительным свойством повышать половую потенцию мужчин. Многие виды спорта несут

в себе оздоравливающий и омолаживающий заряд огромной и далеко еще не познанной до конца мощности. Только ленивый и неразумный станет пренебрегать этим удивительным средством...

Идеальный муж

Бернарду Шоу приписывают такой афоризм: «Идеальный муж — это мужчина, считающий, что у него идеальная жена». Можно перечислить массу свойств, считающихся лучшими мужскими достоинствами. Но среди всех замечательных качеств мужа жена обязательно на первое место поставит его отношение к ней. Таково уж свойство женского характера, и было бы в высшей степени неразумно пытаться его переделать. Да и вообще всякое перевоспитание жены, особенно решительное, всеобъемлющее и прямолинейное, — самый верный путь к превращению семейной жизни в ад.

Опыт показывает, что гораздо большего эффекта можно добиться иным путем: постоянно укрепляя то, что объединяет мужа и жену, понемногу, постепенно и очень доброжелательно искать взаимопонимание в вопросах, которые их разъединяют. Причем делать это лучше с позиций самокритических, пробовать найти первопричину неурядиц в себе самом. Жизнь учит, что именно этот путь ведет к взаимному исправлению недостатков и семейному благополучию. Иначе говоря, счастливая супружеская жизнь состоит не только в том, чтобы найти подходящую жену, но и в том, чтобы быть ей подходящим мужем.

Увы, далеко не все мы понимаем это. Весьма распространен тип мужчины, уверенного в том, что он сам по себе при любых обстоятельствах и есть лучший подарок женщине. Он считает, что одного факта его наличия более чем достаточно для безграничной любви, уважения и почитания. Он забывает, что прочна лишь взаимная любовь, что уважение и тем более почитание необходимо завоевать, заслужить, заработать постоянными усилиями, направленными прежде всего на улучшение самого себя в физическом и духовном плане. Это первое и необходимое условие крепкой и счастливой семьи.

Как же поправиться своей жене? Наблюдательные люди утверждают: женщина любит ушами, мужчина — глазами. Это значит, что муж должен как можно чаще

говорить жене слова восхищения, комплименты, ласковые эпитеты. Впрочем, слова эти могут звучать насмешкой, если женщина не следит за собой, ходит по дому неряшливой, со взлохмаченной головой. Жена должна быть чуть-точку загадкой для мужа, даже если они много лет женаты. Но и мужчина в свою очередь должен быть для жены всегда интересным и даже неожиданным, а не просто привычным человеком в доме.

Любопытны порой аналогии с животным миром. Там в обычае своеобразные свадебные игры, поединки самцов, завлекательные танцы... Прежде чем стать супругом, олень, волк или лебедь должны показать будущей супруге свою силу, выносливость, стойкость. У людей, конечно, иначе... Хотя истинно мужские качества сейчас в не меньшей цене. И тот, кто этого не понимает, рискует многим... Если муж подолгу не демонстрирует перед женой свою физическую силу, выносливость, способность защитить семью, то у жены чаще всего нарастает неосознанное раздражение, которое переносится и на сексуальную сферу, порождая пренебрежение к супругу и подавление нежных чувств (в самом деле, трудно ожидать нежных чувств от усталой женщины, постоянно таскающей увесистые сумки с продуктами). Так что, взяв на себя тяжелую работу по дому, мы поступаем не только справедливо, но и разумно.

Нет нужды еще раз повторять, что значит для человека хорошая семья. Великий Тургенев на склоне лет писал: «Я отдал бы все свои книги только за то, чтобы нашлась женщина, которой было бы небезразлично, если я опоздал к обеду». А вот что говорит бесстрастная статистика Всемирной организации здравоохранения: холостяки живут не только меньше семейных мужчин, но и гораздо чаще становятся жертвами несчастных случаев. В Калифорнии в течение 10 лет наблюдали 9000 человек. Выяснилось, что холостых мужчин внезапная смерть подстерегает в 5 раз чаще, чем семейных. Причем наибольшей продолжительностью жизни (заметим — чаще всего счастливой жизни) отличаются мужчины, вступавшие в брак лишь один раз. Не случайно поразительно большое число долгожителей перешагнули столетний рубеж вместе со своими женами. Это значит, что заботящийся о других одновременно наилучшим образом заботится о себе. Если уж кому-то в детстве не успели внушить мысль о необходимости почитать и опекать

женщину, то пусть он хотя бы в зрелом возрасте сообразит, что есть смысл быть идеальным мужем.

Программа действий. Проанализируйте все аспекты своих отношений с женой. Все ли вы сделали, чтобы быть ей достойным мужем? В достаточной ли мере присуща вам культура в сфере отношения полов? Нет ли необходимости заняться «улучшением себя», имея в виду как физическое, так и этическое совершенствование? Может быть, следует чаще привлекать жену к совместным спортивным занятиям, устраивать семейные тренировки вместе с ней и с детьми? Не слишком ли мало вы говорите жене приятных и ласковых слов? Не слишком ли редко дарите ей цветы?

Ответив на эти вопросы, пожалуйста, сделайте для себя практические выводы.

12^{глава} МУЖЧИНА ГЛАЗАМИ ЖЕНЩИНЫ, ИЛИ СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

Работа над книгой близилась к завершению, когда автор понял, что в этом произведении не хватает одного персонажа: женщины.

В конце концов, как заметил еще Хемингуэй, «мужчины без женщин» — это своего рода вещь в себе, мир суровый, своеобразный, но замкнутый. Только «лучшая половина человечества» способна придать сюжету его существования гармоничный, осмысленный и законченный характер. Автор долго размышлял над выбором женского персонажа и остановился наконец на хозяйке застекленных павильонов, расположенных в самой середине московского Нового Арбата. На дверях этого здания короткая надпись: Институт красоты. Учреждение с таким выразительным названием возглавляет заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук Инна Ивановна Кольгуненко, один из ведущих советских косметологов, женщина столь же красивая, сколь деловая и умная, что в наши времена не считается сочетанием слишком уж редким.

«Мужчина моей мечты»

Беседа наша началась с рассказа Инны Ивановны о работе Института красоты. В намерения автора не входит перечисление услуг, которые оказывает это лечебное учреждение своим пациентам. Замечу лишь, что сейчас почти 40 процентов посетителей Института красоты — мужчины. По мнению моей собеседницы, это сви-

детельствует о прогрессивном сдвиге в представлениях мужчин о том внимании, какое следует уделять своей внешности.

— У юных девушек, — сказал я Инне Ивановне, — идеальные представления о мужчине очень часто формируются под влиянием книг, кинофильмов, телевизионных передач. Вероятно, это своеобразная компенсация недостаточного собственного опыта. Вы человек зрелый, со сложившимися взглядами на людей и, что в данном случае очень важно, с профессиональным пониманием достоинств и недостатков внешнего облика человека. Не могли бы вы попытаться обрисовать идеальный портрет мужчины «золотого возраста»?

— Обобщенный портрет подразумевает комплекс качеств, где внешность отнюдь не самое главное. Поэтому я поначалу буду говорить просто как женщина, а лишь потом — как профессионал. Так вот, главное, что по моим понятиям должно привлекать в мужчине, — это свойство, которое я назвала бы мужественной добротой. Я имею в виду сочетание большой внутренней силы с душевной широтой, интеллектуальностью, терпимостью к людям, с умением проникнуться их заботами, взять на себя решение проблем. Такой мужчина должен быть умен и храбр, трудолюбив и высокопрофессионален, упорен и честен, сдержан и уверен в себе. Отсутствие любого из этих качеств неизбежно разрушает идеал.

— Простите, Инна Ивановна, но я все еще под впечатлением недавних бесед в консультации по вопросам семейной жизни, и мне кажется, что в вашем перечне отсутствует одно качество...

— Я понимаю, о чем вы говорите. Не хочу спорить с сексологами, но я знаю десятки примеров того, как женщины покидали мужчин с очень хорошей потенцией, покидали, потому что не могли мириться с пробелами в их духовном облике. Мужчинам порой свойственно переоценивать сексуальный компонент в отношениях женщины к мужчине. Для нас не менее (если не более) важно другое — тот комплекс качеств, о котором я только что говорила. И, конечно, душевная теплота мужчины, способность преданно любить.

— Вы ставите меня как автора в довольно затруднительное положение: едва ли не вся эта книга посвящена тому, как мужчине сохранить и укрепить свое здоровье, а для вас, женщины, здоровье мужчины, оказывается, зна-

чит не так уж и много! Во всяком случае, вы до сих пор даже не обмолвились о нем...

— Здоровье мужчины в жизни женщины занимает не меньше места, чем в вашей книге. С мыслями о здоровье мужа, сына или отца женщина засыпает и просыпается. Откровенно говоря, мужчинам следовало бы самим больше заботиться о своем здоровье. Даже самые разумные из вас зачастую предпочитают переложить заботы о себе на нас. Однако женская забота чаще всего связана с обращением к врачу, к лекарствам, санаториям, обильной еде, а мужчине гораздо полезнее более суровые, спортивные формы оздоровления, связанные с применением волевых усилий. Поймите меня правильно: тот обязательный комплекс качеств, о котором мы говорили, прежде всего подразумевает крепкое физическое и душевное здоровье.

— А внешний вид мужчины не имеет для вас значения? Часто приходится слышать, что красота важна лишь для женщины...

— Красота — понятие относительное. То, что считалось прекрасным у дикарей или во времена средневековья, сейчас нередко представляется отвратительным. Запомните, пожалуйста, еще одно: красота совсем не обязательно связана с молодыми годами и правильными чертами лица. Мы с вами на каждом шагу встречаем красивых или, как принято говорить, интересных мужчин сорока, пятидесяти или шестидесяти лет, которых природа обделила чеканным профилем или высоким ростом. Красота этих мужчин — в одухотворенности, крепком здоровье, бодрости, подтянутости, безукоризненном внешнем виде. Мужчину любого возраста украшают развернутые плечи, плоский живот, легкая походка, опрятность.

В наше время, время интенсивных человеческих контактов, внешний вид имеет особое значение, так как каждому из нас, особенно мужчинам, приходится постоянно, практически вне зависимости от избранной профессии, общаться с большим количеством людей, и результативность этого общения во многом зависит от того впечатления, какое мы производим в процессе контактов. А зачастую бывает так, что хорошее впечатление от деловых качеств человека перечеркивается его неряшливостью, неопрятностью, мешковатым костюмом, нездоровым видом, неумением себя вести. Особенно много про-

игрывают такие мужчины в глазах женщин. Сейчас это понимает все большее число мужчин, и я знаю таких, кто интенсивно использует спортивные тренировки прежде всего для обретения импозантной внешности, спортивной осанки, хорошего цвета лица, ликвидации излишнего веса.

Мужчина может гордиться не теми свойствами, которыми наградила его природа, а только теми, которые обрел он сам, благодаря целеустремленности, упорству, постоянному самовоспитанию. Я имею в виду и приятную внешность, и здоровье, и лучшие душевные качества. Мужчина, который сам «сотворил себя», прежде всего достоин женской любви и глубокого уважения.

— Подведем итог, Инна Ивановна.

— Да, подведем итог. Мужчина моей мечты должен сочетать тот комплекс качеств, который я называю мужественной добротой, с хорошим, спортивным внешним видом.

— Мечта — это ведь нечто эфемерное...

— Нет. Я говорю о совершенно реальном человеке — моем муже.

Чистая кожа

— Должна заметить, — говорит Кольгуненко, — что у женщин культура пользования косметическими средствами пока выше, чем у мужчин. Мужчины еще нередко стесняются слова «парфюмерия», считая косметику чем-то несовместимым с понятиями о мужественности. Это — явно устаревшие представления. Мужчины не менее интенсивно, чем женщины, пользуются мылом, зубными пастами и порошками, а также одеколоном и шампунями. И, конечно, самым надежным средством косметики — водой. Но очень многие мужчины пользуются этими средствами недостаточно умело и регулярно, а потому выглядят подчас не слишком опрятными.

Я хотела бы познакомить читателей с основными тенденциями в современной косметике и дать некоторые практические советы мужчинам.

В течение долгого времени в косметике ведущее место занимали тепловые процедуры: умывание теплой и горячей водой, паровые ванны, парафиновые маски, горячие компрессы. Однако многолетние наблюдения показали, что длительное применение тепловых процедур хотя и

доставляет удовольствие, но, к сожалению, понижает упругость кожи и мягких тканей, ведет к стойкому расширению кровеносных сосудов и кожных пор. В последние годы в косметологии все более настойчиво рекомендуется применение холода, умывание по утрам холодной водой, протирание лица и тела льдом. При кратковременном (1—2 минуты) воздействии холода кожа становится более свежей, гладкой и эластичной. Бледная кожа приобретает приятный розовый оттенок.

Если кожа лица склонна к сухости и увяданию, то после холодного умывания полезно смягчить ее нанесением на влажную кожу небольшого количества крема («Нектар», «Алоэ», «Аленушка» или «Грезы»).

При жирной коже, имеющей к тому же черные точки, надо умываться холодной водой и специально приготовленной смесью. Вот состав этой смеси: натертую на терке треть куска любого туалетного мыла положить в полстакана кипятка и, взбив пену, добавить по столовой ложке камфорного спирта и трехпроцентной перекиси водорода, половину столовой ложки глицерина и чайную ложку борной кислоты. Этот мыльный крем надо охладить и хранить в баночке. Кожу, покрытую точечными черными угрями, один-два раза в неделю смазывать этой смесью и через пять минут смывать холодной водой.

Следует знать, что образованию угревой сыпи (связанной с гормональными сдвигами, которые вызывают усиленную секрецию сальных желез, создающих в расширенных протоках сальные пробки и гнойнички) способствует злоупотребление острыми приправами, крепким кофе, копченостями, шоколадом и особенно спиртными напитками (даже в малых дозах). Нарушения в работе кишечника, особенно запоры, также обостряют этот процесс.

Нормальное питание, богатое свежими овощами и фруктами, достаточный сон, физические упражнения, холодная вода и свежий воздух являются лучшей профилактикой и лечением от угрей. Тем, кто подвержен угревой сыпи, необходимо особенно внимательно следить за личной гигиеной, тщательно мыть лицо с мылом, протирать кожу одеколоном, камфорным или борным спиртом после бритья. Тем, кто бреется безопасной бритвой, надо как можно более тщательно и долго намыливать кожу мягкой кисточкой, смоченной в горячей воде. Многие бреющиеся электробритвами припудривают кожу

перед бритьем или смазывают ее специальным кремом. Старайтесь избегать переходов от электробритья к влажному и наоборот. После бритья кожу следует протереть куском льда, предназначенным для этого кремом, лосьоном или мужским одеколоном.

С возрастом у многих мужчин на лице и руках образуются пигментные пятна различной величины. С ними можно бороться с помощью специально приготовленных масок. Вот одна из них, простейшая: 100 граммов квашеной капусты положить на тщательно очищенное лицо (прикрыв глаза марлевыми салфетками) и полежать так 15—20 минут, затем снять маску с лица и умыться холодной водой.

Живость и выразительность лицу придают так называемые мимические мышцы, которые прикрепляются к кости неподвижным концом, а другим — подвижным — к коже. При сокращении они втягивают кожу, образуя складки. С возрастом, когда кожа теряет эластичность и способность возвращаться в прежнее состояние после расслабления мышц, появляются глубокие складки и морщины.

Холодная вода, а также всевозможные компрессы и питательные маски помогают сохранить и восстановить эластичность кожи лица. Для увядающей, бледной, обезжиренной кожи полезен горячий компресс с добавлением в воду пищевой соды, мяты или ромашки. Компресс накладывается на очищенную и смазанную жирным кремом кожу лица и шеи. Когда этот компресс остынет, надо положить на лицо компресс из теплого растительного масла, а затем холодный компресс.

Очень хороший эффект дает гимнастика лица — средство, повышающее тонус мимических мышц и компенсирующее таким образом недостаточную эластичность кожи.

Наиболее распространенные упражнения гимнастики лица — глубокий вдох через нос и различные варианты выдоха через рот (с расслабленными губами, с небольшой задержкой дыхания при сомкнутых губах, толчками при вытянутых вперед губах, приоткрывая то правую, то левую половину рта, и т. п.). Образованию морщин на лбу препятствует такое упражнение: указательные пальцы обеих рук прижаты к бровям, а брови, несмотря на противодействие пальцев, поднимаются вверх. Упражнение, помогающее бороться с морщинами вокруг глаз:

указательные пальцы надавливают на наружные углы закрытых глаз, безымянные — на внутренние, а средние — на брови; одновременно старайтесь прищурить закрытые глаза. Кроме того, полезно, закрыв глаза, вращать глазами яблоками по кругу, потом изменить направление, «смотреть» вверх, вниз, направо, налево. Полезно также надавливание пальцами перпендикулярно морщинам. Ясно, что перед массажем или гимнастикой лицо и руки надо тщательно вымыть. Упражнения, где достаточно движения одних мимических мышц, можно делать несколько раз в течение дня (во время чтения, на работе, в пути).

Нормальный человек в жаркую погоду выделяет несколько литров пота. Больше всего в этом огромном количестве жидкости — самой обыкновенной воды. В ней растворены бесчисленные вещества: соляная и уксусная кислоты, всевозможные фосфаты, сульфаты и т. п. Человек выделяет пот отнюдь не только в жаркие дни и при усиленной мышечной деятельности. Испарение с кожи происходит и при холодной погоде и во сне. Обычно более сильно потеют мужчины, имеющие лишний вес и к тому же недостаточно тренированные.

Причиной повышенной потливости могут стать различные нарушения деятельности нервной системы, желез внутренней секреции, общее ослабление организма. Всем, кто подвержен этому явлению, следует уделять особое внимание гигиене кожи: как можно чаще мыться холодной водой с туалетным мылом, пользоваться специальными присыпками или жидкостями. Для ног рекомендуются ежедневные прохладные ванночки с добавлением нескольких кристалликов марганцовокислого калия или отвара дубовой коры. Очень помогают контрастные ванны. Не следует носить обувь с резиновой или микропористой подметкой. Очень эффективна так называемая паста Теймурова, втирать которую нужно в течение 1—3 минут на предварительно вымытые с мылом и просушенные участки кожи. Втирание проводится в течение 3—5 дней. После короткого перерыва процедура повторяется до получения желаемого эффекта.

Чисто выбритый, вымытый хорошим мылом, приятно пахнущий мужчина, — заключает Илна Ивановна, — производит отличное впечатление. Обычно и у него самого бывает прекрасное настроение, внушаемое ощущением своей, я бы сказала, ухоженности и душистости. Добавлю,

что великолепными естественными средствами оздоровления, укрепления и очищения кожи является летом купание в открытых водоемах, особенно в море, зимой — кратковременное плавание среди льдов, а также лыжные прогулки, и во все времена года — закаливающие процедуры: холодный и контрастный душ, обливание и умывание холодной водой.

Средство от облысения

Институт красоты располагает обширной библиотекой по самым различным вопросам, имеющим отношение к внешнему виду и нормам поведения женщин и мужчин. Автор предлагает вниманию читателей некоторые сведения, почерпнутые из книг этой библиотеки.

Говорят, того, кто найдет радикальное и общедоступное средство против облысения, ждет Нобелевская премия. Действительно, облысению подвержены очень многие мужчины; это особенно чувствительно на фоне общего смещения представлений о возрасте. Прежний 50-летний мужчина считался стариком, а по нынешним понятиям 50 лет — прекрасный возраст. Многие очень болезненно переживают раннее облысение. Мужчина чувствует себя бодрым, здоровым, полным сил — и вдруг лысина, первый, как он считает, признак приближающейся старости. Такое отношение обычно свойственно натурам чрезмерно впечатлительным, излишне рефлексирующим. Другие, мыслящие спокойнее и мудрее, понимают, что прическа — это всего-навсего прическа и не более того.

Обычно при расчесывании и мытье от механического воздействия выпадает некоторое количество волос. Это волосы старые, отмершие, уже предназначенные к выпадению. Жизнь одного волоса на голове исчисляется примерно четырьмя годами, и поэтому постоянное выпадение — явление абсолютно нормальное и естественное. Оно усиливается обычно весной и осенью, за сутки в эти периоды выпадает до 50 волос. Одновременно отрастают новые волосы.

Обычно с годами — в большей или меньшей степени — восполнение выпавших волос сокращается. Уже сейчас в наших силах в определенной мере контролировать процесс восполнения редеющей шевелюры с помощью некоторых гигиенических средств и приемов ухода за волосами.

Качество волос зависит от общего состояния организма и часто связано с конституционными и наследственными особенностями. Волосы, к примеру, сильнее выпадают и хуже восстанавливаются после тяжелых заболеваний, особенно инфекционных, психических травм, тяжелых переживаний.

Недаром же говорят: «От хорошей жизни волосы выются, от плохой секутся». Нормальное, богатое витаминами питание, хороший сон, занятия спортом на свежем воздухе способствуют общему укреплению организма, а значит, и нормальному восстановлению волос.

Одна из причин выпадения волос — усиленная работа сальных желез, особенно в области лба и темени.

При сухих волосах и перхоти полезна такая процедура: перед баней (или ванной) смазать голову репейным маслом или самостоятельно приготовленной смесью из одной столовой ложки майонеза, одной чайной ложки касторового масла и одной чайной ложки меда; завязать голову косынкой примерно на полчаса, чтобы в парилке эта смесь хорошо впиталась, а затем вымыть голову под душем. Жирные волосы надо мыть теплой водой раз в 6 дней. При более частом мытье деятельность сальных желез активизируется. Сухие волосы можно мыть репей.

Лучшее средство для мытья головы — шампуни, соответственно предназначенные для жирных, сухих и нормальных волос. Если приходится мыть голову мылом, то лучше не тереть им волосы, а предварительно взбить пену и помассировать ею кожу головы. От мытья хозяйственным мылом волосы портятся, плохо действуют на них очень горячая и очень холодная вода. Расчесываться лучше редким гребешком, причем место пробора надо время от времени менять.

Увлечение длинными волосами прибавляет хлопот: такая прическа приемлема лишь при тщательном уходе, частом расчесывании и мытье. При длинных волосах неопрятность моментально бросается в глаза. Плохое впечатление оставляет такая прическа при волосах тонких и редких.

Разумное отношение к головным уборам оказывает большое влияние на состояние волос. Слишком теплые и тесные головные уборы увеличивают потливость кожи и образование перхоти. В сухую и безветренную погоду после соответствующей подготовки можно ходить без шапки даже при нулевой температуре воздуха, а вот в

мороз, в дождь и сильную жару головные уборы нужны, чтобы уберечь волосы от экстремальных температурных воздействий.

Эта ускользающая мода

Хотят мужчины того или не хотят, но им приходится считаться с капризами моды. Следует признать, что мужчина в широченных брюках и в галстuke, завязанном тончайшим узелком, выглядит непрезентабельно, когда все остальные носят брюки зауженные, а галстук завязывают толстым узлом. Разумеется, нормальному, занятому человеку невозможно поспеть за непрерывно меняющейся модой, но надо знать основную тенденцию в современной одежде: она становится все более демократичной, удобной для работы, все более спортивной по покрою. Современная мужская одежда (и это уже не мода, а тенденция!) призвана подчеркивать достоинства фигуры и скрывать недостатки; недаром со вкусом одетый пожилой мужчина всегда выглядит моложе своих лет. Не следует забывать, что темный костюм несколько скрадывает полноту, что вертикальные полосы удлиняют фигуру, что рубашка или свитер навыпуск не очень годятся для тех, у кого недостаточно длинные ноги.

Ясно, что одежда всегда должна быть опрятной, отглаженной, подогнанной по фигуре.

Кодекс тактичного человека

Умение вести себя в обществе подразумевает сочетание естественности с уважением к окружающим. Тактичный человек ведет себя непринужденно и вместе с тем избегает ситуаций, которые могут поставить кого-либо в неловкое положение, доставить неприятность или огорчить. Тактичность требует, чтобы человек воздерживался от вмешательства в чужие дела в тех случаях, когда это не угрожает обществу. Тактичный человек скромнен и покладист, но не настолько, чтобы забыть о чувстве собственного достоинства, которое подразумевает не только уважение к себе, но и ко всем окружающим.

Давно известно, что форма общения во многом определяет результаты бесед, носящих как деловой, так и личный характер. Именно поэтому тактичный человек

всегда ведет беседу в дружелюбном тоне, подчеркивает свой интерес к собеседнику и его проблемам. Знаменитый венский психолог А. Адлер говорил: «Человек, которого не интересуют судьбы других людей, испытывает огромные трудности в жизни и причиняет большой вред окружающим». Тактичный человек избегает споров, если их можно избежать, потому что споры, не имеющие принципиального характера, как правило, безрезультатны, они лишь способствуют взаимному озлоблению и раздражению. Тактичный человек старается и в глаза и за глаза говорить только хорошие и приятные слова, чтобы поддержать в людях самоуважение, способствовать воспитанию в них лучших качеств и побуждать их к добрым поступкам.

Речь. Говорите спокойно и негромко (даже в самых острых ситуациях). Это придает весомость словам, настраивает на деловой лад.

Чтобы избавиться от слов-паразитов, достаточно в течение некоторого времени контролировать свою речь. Избегайте жестикуляции при разговоре.

Старайтесь не перебивать собеседника. Умение слушать — чрезвычайно полезное качество. Человек, не умеющий слушать, демонстрирует безразличие к делам собеседника.

Чаще употребляйте три слова: «извините», «пожалуйста», «спасибо».

Не спешите переходить на «ты». Форма обращения на «вы» не вредит взаимоотношениям (даже если разговор идет с 12—16-летними подростками). Очень плохое впечатление оставляет «тыканье» со стороны человека, занимающего более высокое общественное положение. Такой человек должен помнить, что подобное обращение дает собеседнику формальное право также называть его на «ты».

Избегайте тем и выражений, которые могут показаться собеседникам неприятными. Бойтесь быть навязчивым. Поучать и делать замечания (особенно старшим) неприлично.

Неудобно сидя разговаривать со стоящим собеседником. Надо встать и предложить ему сесть. Или же разговаривать стоя. Нельзя сидеть в присутствии женщины, которая стоит.

Не стоит во время разговора похлопывать собеседника (особенно мало знакомого) по плечу, держать его

за пуговицу, за рукав и вообще прикасаться к нему. Не следует есть во время беседы, если она проходит не за обеденным столом.

Громкий разговор на улице и в общественном месте, особенно если собеседник находится на некотором расстоянии от вас, может помешать окружающим и потому неуместен.

Во время разговора не надо ничего вертеть в руках, барабанить пальцами, постукивать рукой или ногой.

Приветствия. Первым приветствует младший старшего, мужчина — женщину, подчиненный — начальника. Входящий в помещение первым здоровается с присутствующими, а уходящий первым прощается с остающимися.

Придя в гости, прежде всего здороваются с хозяйкой, потом с хозяином, а уже затем с остальными гостями (независимо от пола), в том порядке, в котором они сидят.

Здороваться можно и с незнакомыми людьми, если вы часто встречаетесь с ними на улице, если заходите в комнату (кабинет, купе поезда, садитесь в автомашину), где они находятся. Встретив человека, с которым вы уже успели сегодня поздороваться, можете поприветствовать его еще раз.

Здороваясь или знакомясь, старший первым протягивает руку младшему, женщина — мужчине, начальник — подчиненному. Рукопожатие не должно быть чрезмерно крепким. Не протягивают руку через стол. При знакомстве младшего представляют старшему, мужчине — женщине, подчиненного — начальнику.

Если вы заходите в помещение и сталкиваетесь с кем-либо в дверях, надо уступить дорогу выходящему.

Мужчина и женщина. Мужчина помогает женщине снимать и надевать пальто, не допуская, чтобы это делал гардеробщик.

Входя в помещение, мужчина открывает дверь и пропускает вперед женщину. В зал ресторана, кино или театра мужчина входит первым.

Прежде чем сесть за стол, мужчина предлагает наиболее удобное место женщине и помогает ей сесть.

В кино или театре, проходя к своим местам, мужчина идет первым (лицом к сидящим). Сидеть лучше слева от женщины.

Придя с женщиной в общественное место, не оставляйте ее надолго одну.

Дважды пригласив даму на танец и дважды получив отказ, не делайте третьей попытки.

Прежде чем закурить, спросите позволения у женщины. Следите за тем, чтобы дым от сигареты не причинял ей неудобства.

Мужчина выходит из автомашины, автобуса, троллейбуса, трамвая первым и помогает сойти женщине. При входе он пропускает ее вперед.

Вверх по лестнице мужчина идет рядом или впереди женщины.

В гостях, в обществе. Визит, нанесенный без предупреждения, может поставить хозяев в неловкое положение. Тем более нельзя ходить в гости без приглашения.

Согласно правилам вежливости, в гости не приходят раньше 12 и позже 20 часов. Находясь в гостях, не забывайте о том, что у хозяев есть и свои заботы: не затягивайте визита, особенно тягостно долгое прощание.

Прежде чем войти в дом, выбросьте сигарету, снимите головной убор. Не следует идти в гости с незнакомым с хозяевами человеком (если не было предварительной договоренности с хозяевами).

Хозяева не должны предлагать гостям спать обувь.

Приходите в гости точно в назначенное время. Вообще пунктуальность исключительно полезное качество, которое к тому же выработать очень легко.

Старайтесь стоять или сидеть так, чтобы не оказаться спиной к кому-либо из присутствующих. Находясь в гостях, не уединяйтесь с книгой или газетой.

Сядя за стол, стул не тащат по полу, а приподнимают. Если гость отказывается от какого-либо блюда или напитка (причины объяснять необязательно), ни в коем случае нельзя настаивать, уговаривать его: каждый волен есть и пить то, что он хочет.

Не появляйтесь перед гостями в майке или пижаме (пижама — одежда для сна, и разгуливать в ней по коридору или подъезду неприлично). Не выкладывайте на стол перчатки, носовой платок, расческу. Вообще избегайте всего, что может вызвать брезгливость у окружающих.

Программа действий. Прежде всего задумайтесь, какое впечатление на окружающих производите вы своим внешним видом и формой общения. Постарайтесь быть при этом самокритичным. Дальнейшее довольно просто. Надо принять на вооружение приведенные здесь советы

косметолога, начав с элементарного — более широкого использования холодной воды. При необходимости следует чаще использовать и все остальные рекомендации, многие из которых, несмотря на простоту и доступность, для большинства мужчин пока еще непривычны.

Не представляет труда освоить «Кодекс тактичного человека». Поняв и запомнив приведенные в нем правила, надо в течение нескольких недель самокритично анализировать характер своего общения с окружающими, стараясь постепенно вносить поправки в свое поведение. Результаты освоения «Кодекса» бывают поразительными, они порой в корне меняют отношения людей, создавая атмосферу доброжелательности, спокойствия и деловитости.

Автор хотел бы надеяться, что программа действий этой главы поможет читателю довершить создание своего индивидуального комплексного плана «сотворения самого себя», последовательно изложенного в программах действий всех предыдущих глав.

Послесловие

ВОЗВРАЩЕНИЕ МОЛОДОСТИ

В октябре 1976 года произошло событие, которое, как представляется автору, знаменует очень важный этап в развитии науки: в Москве состоялось торжественное открытие Всесоюзного общественного института проблем увеличения видовой продолжительности жизни человека.

Веками существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем — используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до естественных видовых границ наступления старости и смерти. Но, как установлено специалистами, даже решительная победа над сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10—15 лет.

Гораздо более серьезные резервы таят в себе защитные силы человеческого организма. Эти внутренние резервы жизнеобеспечения столь огромны, что еще великий Мечников говорил: «Смерть раньше 150 лет — насильственная смерть». Образ жизни современного человека чаще всего ведет к ослаблению и блокированию защитных сил и приспособительных систем, чем к их развитию. Наши органы и ткани, рассчитанные на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 100—150 лет, подвергаются постоянным ударам, суть которых заключается в хаотической перегрузке одних систем и недогрузке других. Но, несмотря на этот хаос и дисгармонию, способную быстро вывести из строя любую, даже самую надежную, машину, наш организм более или менее нормально функционирует многие десятки лет,

причем многократно и успешно сам восстанавливает себя после всевозможных потрясений и болезней. Трудно представить, как изменилась бы наша жизнь, если бы при столь уникальной надежности нашего организма мы избавили его от дисгармонии в функционировании всех систем и органов.

Ученые называют разные цифры: 120, 150, даже 400 лет. А почему бы нам действительно не жить 400 лет, чтобы успеть сделать много добрых дел?!

Во все времена наука с бóльшим или меньшим успехом решала именно те задачи, которые были жизненно необходимы. Сегодня было бы чрезвычайно важным радикальное увеличение продолжительности жизни человека, вызванное многими насущными проблемами, из числа которых выделяются две: необходимость увеличить жизнь ученых, чтобы они успевали реализовать накопленные знания; необходимость значительно увеличить жизнь космонавтов для сверхдальних полетов к мирам, удаленным от нас на многие десятки световых лет. Актуальность этих задач подтверждается выкладками некоторых футурологов, утверждающих, что уже к 2060 году за пределами Земли будут постоянные человеческие поселения численностью в 15—16 миллиардов человек...

Бернард Шоу на склоне лет сказал: «Стареть скучно, но это единственный способ прожить долго». Похоже, что мудрый англичанин ошибался: можно прожить долго и не старея. Открывшийся в Москве общественный институт неофициально называется Институтом ювенологии (ювенология — наука о способах сохранения, продления и даже возвращения молодости). Увеличение видовой продолжительности жизни человека подразумевает не бесконечное старение, когда мужчина в 70 становится стариком и так тихо дряхлеет до 400 лет. Нет, увеличение продолжительности жизни должно быть достигнуто за счет максимального продления активного периода жизни, когда человек здоров, полон сил, бодрости, знаний, опыта, когда физические возможности полностью сочетаются с высоким профессиональным мастерством. Речь идет о решительном расширении пределов, которые автор в предисловии этой книги назвал «золотым возрастом».

Ученые считают, что эти задачи можно решить не только с помощью проникновения в молекулу, клетку

или ген, но и благодаря последовательному использованию уже испытанных естественных средств психического и физического оздоровления, речь о которых шла в этой книге для мужчин.

Автор задал директору Института ювенологии Л. М. Сухаревскому такой вопрос: «Научные проблемы ювенологии требуют для разрешения очень долгого времени. Плоды этой работы будут пожинать грядущие поколения. Что ж, нашим современникам остается лишь завидовать своим потомкам?»

— Четырехсотлетний возраст, — ответил Л. М. Сухаревский, — конечно, дело далекого будущего. Но о сроках жизни значительно больших, чем те, что существуют сейчас, мы можем говорить уже сегодня. Человек, который с рождения ведет образ жизни, полностью отвечающий нашим представлениям о нормах гигиены, физических нагрузок, гигиены питания, труда и отдыха, должен жить не менее 150—200 лет. Таковы резервные мощности нашего организма. Дело каждого из нас — реализовать этот потенциал.

За сорок лет до открытия Института ювенологии замечательный писатель Михаил Зощенко выпустил книгу, которая называлась «Возвращенная молодость». Зощенко не ставил перед собой сугубо научных задач, но материалы, которые он приводит в своей «Возвращенной молодости», заслуживают пристального внимания и по сей день. Эта книга произвела на автора большое впечатление, и он позволил себе предложить вниманию читателя обстоятельную цитату из нее, потому что считает, что даже известные факты только выигрывают, если они изложены таким мастером, как Михаил Зощенко.

«Вот список великих людей, — пишет М. Зощенко, — здоровье и долголетняя жизнь которых были организованы собственными руками:

Кант — 81 год, Толстой — 82, Галилей — 79, Гоббс — 92, Шеллинг — 80, Пифагор — 76, Сенека — 70, Гёте — 82, Ньютон — 84, Фарадей — 77, Пастер — 74, Гарвей — 80, Дарвин — 73, Спенсер — 83, Смайлс — 90, Платон — 81, Сен-Симон — 80, Эдисон — 82...

Кант (1724—1804) нередко говорил и писал, что он сам собственными руками сделал себе здоровье и удлинил свою жизнь.

К этому относились как к некоторому чудачеству великого философа.

Между тем Кант, как мы увидим, на самом деле «сделал себя» и даже сделал, если можно так сказать, из материала не совсем «доброкачественного».

В молодые годы Кант отличался весьма плохим здоровьем. Многочисленные болезни, нервные припадки и склонность к меланхолии предсказывали непродолжительную жизнь...

Бессильный, даже болезненный от природы, он между тем достиг глубокой старости. К 40 годам здоровье его укрепляется все больше и больше, и до последних двух лет его жизни он не знает никаких болезней...

Вся его жизнь была размерена, высчитана и уподоблена тончайшему хронометру. Ровно в десять часов он ложился в постель, ровно в пять он вставал. И в продолжение 30 лет он ни разу не встал не вовремя. Ровно в семь часов он выходил на прогулку. Жители Кенигсберга проверяли по нему свои часы...

Гёте (1749—1832) так же, как и Кант, стремился к точности и порядку. Так же, как и Кант, он не имел в молодости здоровья. И это здоровье он создал собственной волей и тщательным изучением своего тела. В 19 лет у него было кровотечение из легких. В 21 год он был, казалось бы, конченный неврастеник с крайне расшатанным здоровьем и нервной системой.

Он не мог переносить даже малейшего шума. Каждый шум приводил его в бешенство и исступление. Сильные головокружения и обмороки мешали ему заниматься умственным трудом.

Изучив себя, Гёте шаг за шагом вернул и сделал себе блестящее здоровье, которое не покидало его почти до конца его продолжительной жизни...

Он боролся со своим нездоровьем, со своей неврастенией и с психической слабостью чрезвычайно настойчиво и обдуманно...

Этот великий человек был одним из очень немногих, который, прожив 82 года, не имел даже дряхлости.

«И когда он умер,— сообщает Эккерман,— и с него сняли платье, чтобы переодеть, оказалось, что его 82-летнее тело было юношески молодым, свежим и даже прекрасным...»

Гёте, будучи 68-летним стариком, писал в письме по поводу смерти своего знакомого: «Вот умер З., едва дожив до 75 лет. Что за несчастные создания люди — у них нет смелости прожить дольше...»

Л. Н. Толстой прожил 82 года. Его длительная жизнь не была случайностью.

Он прожил долго не потому, что его жизнь была жизнью графа и помещика — благоустроенная и обеспеченная. Конечно, это отчасти ему помогло, но зато отчасти это его и губило, создавая целый ряд противоречий, которые расшатывали его нервы и здоровье. Как известно, эти противоречия и явились причиной его смерти (великий старец, порвав эту барскую жизнь, ушел из дома и вскоре в пути умер).

Обычные представления о Толстом как о человеке с прекрасным здоровьем неверны. В молодые годы он болел легкими и даже лечился от начавшегося туберкулеза. А начиная с 40 лет он страдал тяжелой неврастенией и большим упадком сил. С этой неврастенией он упорно боролся в течение многих лет. Эта борьба была успешна...

В период болезни он писал об этом болезненном состоянии своим друзьям и родным. Эти письма удивительно читать, настолько они по своему настроению не совпадают с обычным нашим представлением о Толстом, который в 75 лет научился ездить на велосипеде, а в 80 лет гарцевал на лошади и делал на ней рысью по двадцать верст...

Интересно проследить, как Л. Н. Толстой боролся за свои нервы и каким путем он восстанавливал свое здоровье. Понимая, что какие-то участки его мозга переутомлены литературным трудом, он не бросал вовсе работы (что, несомненно, его погубило бы), а переключил свою энергию на другое. То он начинал заниматься греческим языком, то хозяйством, входя в каждую мелочь, то составлял азбуку для крестьян, то, наконец, брался за философию и писал статьи по религиозным и нравственным вопросам...

Как бы там ни было, Толстой одержал победу. Он вернул свое потерянное здоровье, вернул способность к творчеству и почти до конца своих дней не имел ни дряхлости, ни упадка...»

В «Возвращенной молодости» Михаил Зощенко рассказывает о многих ученых, писателях, художниках, работавших и живших недостаточно благоразумно, в результате чего подрывалось их физическое и душевное здоровье, рано приходило творческое бесплодие и смерть. Известный афоризм. «В здоровом теле — здоровый дух»

в повести Зощенко обретает новое звучание: «Здоровое тело формируется благодаря здоровому духу»!

Целеустремленность и твердость духа героев Михаила Зощенко достойны восхищения. Сегодня к их услугам были бы эффективнейшие средства укрепления здоровья, речь о которых шла, в частности, в этой книге.

Автору неоднократно приходилось присутствовать на публичных выступлениях замечательного хирурга Николая Михайловича Амосова, страстно борющегося за здоровый образ жизни, и прежде всего за провозглашенный им «режим ограничений и нагрузок». Закапчивал он свои выступления неизменно одной и той же фразой: «Благодарю вас за внимание, но, откровенно говоря, не думаю, что кто-либо из вас последует моим призывам ограничивать себя в еде, закаливаться и усиленно нагружать себя физически: с позиций современного комфорта такой режим жизни представляется противоестественным, хотя только он и может обеспечить нам нормальное здоровье».

Трудно судить, действительно ли Н. М. Амосов не верит, что наш современник спохватится и станет жить наконец правильной жизнью, или это просто педагогический прием опытного лектора, стремящегося с помощью нюковой фразы пробудить слушателей к активным выводам из услышанного. Но вряд ли пессимизм здесь оправдан, несмотря на известную человеческую инертность, согласно которой в наше время противоестественно устраивать себе голодания, лезть зимой в ледяную воду, а летом бегать марафон.

Доктрина академика Н. М. Амосова пугает многих своей отрешенностью: что же это за жизнь, состоящая из одних ограничений и нагрузок? А как же удовольствия? Действительно, создавать себе жизнь, полную страданий, — бессмыслица. Может быть, многие избегают физкультуры именно потому, что не желают мучиться еще и с упражнениями, когда жизнь и без того нелегка?! Но сам Амосов, насколько известно автору, не производит впечатления человека несчастного. Совсем наоборот, он всегда рад шутке, всегда готов посмеяться. Но и озабоченный, он выглядит счастливым человеком. Не благополучным, а именно счастливым. Потому что удовольствие он находит не во вкусной еде или спокойном возлежании у телевизора, а в напряженной работе мысли и мышц. Только такое сочетание может стать основой подлинно счастливой жизни и надежного здоровья.

Да, надо знать, что сама по себе двигательная активность надежного здоровья не обеспечивает. Она должна быть дополнена насыщенным интеллектуальным трудом. Так считает академик Н. М. Амосов. Это подтверждает и писатель Зощенко. А анализ эволюции человека свидетельствует о логичности доктрины «ограничений и нагрузок».

Начнем издалека. Стереотип мышления нередко представляет нам нашего давнего предка — кроманьонца, жившего в эпоху палеолита 40—50 тысяч лет назад, как довольно-таки жалкого и несчастного человека, из последних сил противостоявшего хищным зверям, капризам природы и другим напастям. Новейшие данные отвергают такую точку зрения. Кроманьонец, как свидетельствуют раскопки, был крепок телом, силен, прекрасно сложен (его средний рост 183—187 сантиметров). Он много работал, но находил время для «культурного досуга», о чем свидетельствуют многочисленные наскальные рисунки. Если у него было отменное здоровье, то оно обеспечивалось и соответствующим питанием. Хотя трудно представить, что питался кроманьонец обильно и очень регулярно: его основные занятия — собирательство и охота — не могли обеспечить бесперебойное снабжение продуктами. Значит, нерегулярное питание не вредило его здоровью.

Кроме того, по подсчетам советского археолога С. Бибикова, мужчина-кроманьонец помимо себя кормил еще двух человек (сейчас, напомним, непосредственным производством тоже занят каждый третий человек).

«Двигательный режим» кроманьонца был наверняка очень активным: чтобы с одним копьём разжиться добычей, охотник должен был набегать поистине марафонские расстояния. От ночного холода оберегали его только костер да звериная шкура. Эти обстоятельства, судя по всему, лишь способствовали его стойкости.

Так проходили многие тысячелетия. Лишь в эпоху неолита (10—12 тысяч лет назад) произошли существенные изменения, появилось земледелие и скотоводство. И при палеолите, и при неолите, и в более поздние эпохи, и в новейшие времена едва ли не все основные устремления человечества сводились к триаде: прокормиться, обогреться, облегчить свой труд. Технический прогресс тысячелетиями по крупицам отвоевывал эти блага.

Сегодня мы могли бы торжествовать: в основном сбыв-

лись тысячелетние мечты человечества. Вдоволь еды на любой вкус, в домах тепло, жизнь проходит в мягких креслах — и дома, и на работе, и даже порой в таком же кресле автомобиль или автобус доставляет нас из дома на работу. Из кресла подниматься не хочется. Уже создаются телевизоры с дистанционным управлением, чтобы без отрыва от удобного сидения менять телевизионную программу.

Все было бы хорошо, но многовековую триаду «прокормиться, обогреться, облегчить свой труд» буквально за несколько десятилетий сменила другая триада — «переедание, нарушенная терморегуляция, гипокинезия». Она — в основе большинства современных болезней, поскольку биологический вид «человек разумный» формировался и сформировался под влиянием противоположных устремлений, и наша природа не могла перестроиться в соответствии с новыми, неожиданными для нее условиями. Современные болезни — это, по сути дела, болезни адаптации, точнее — болезни организма, не сумевшего адаптироваться к новым условиям жизни. Этих болезней не могло не быть, потому что изменить свою биологическую природу никто из нас не может. Зато мы можем сделать иное: жить избегая переедания, нарушений терморегуляции и гипокинезии. Можем? А почему же не делаем?

Видимо, это вполне объяснимо. Человек так долго стремился к сытости, теплу и малой подвижности, что не в состоянии за короткий срок изменить свою психику, направленную на удовлетворение этих потребностей. Мы никак не можем насытиться долгожданными благами. Уже наелись, даже объелись, но все еще боимся остаться голодными. Этакie сытые люди с крепко засевшей в нас памятью о голодных тысячелетиях. Но не может же длиться эта «голодная сытость» вечно? Когда-нибудь-то мы успокоимся?

Наверняка! Уже сейчас все больше людей живут в режиме питания, ограниченного с точки зрения большинства, а по сути — совершенно нормального, в температурных режимах, обеспечивающих хорошую закаленность, в двигательном режиме, соответствующем нормам надежного здоровья. И оно приходит, это здоровье, которого в новых условиях могло и не быть. Правда, есть еще немало других факторов, подрывающих здоровье: первые стрессы, загрязненная среда, вредные привычки,

Этим факторам тоже успешно противостоит образ жизни, обеспечивающий физическое и психическое здоровье.

Не боясь впасть в мистику, можно утверждать, что каждый человек, выбирая тот или иной образ жизни, тот или иной режим питания, двигательной активности, психической настроенности, в известной мере сам определяет срок своей жизни. Мы с вами уже знаем, как приплюсовывают годы здоровья и активности такие замечательные средства, как бег и лыжи, рациональное питание, вакаливание, умение управлять своими эмоциями. Чем более полно овладеваем мы этими средствами, чем удачнее сочетаем их в едином комплексе, тем выше наш шанс прожить дольше и счастливее в добром здоровье и душевном равновесии.

Но поскольку весь комплекс оздоровительных средств находится в определенном противоречии с психологией современного человека, он не завоевал еще достаточной популярности. Еще в большем противоречии с этой психологией самые сильные средства, способствующие не только оздоровлению, но даже и омоложению: дозированное голодание, зимнее плавание, марафонский бег. Эти средства представляются большинству людей противоестественными. Но такое положение изменится. Человек не может сломать свою природу, но, чтобы выжить, он неизбежно изменит свою психологию, свои взгляды на суть потребностей. Не мы, так наши потомки сочтут нормальными и совершенно естественными и периодическое голодание, и купание в ледяной воде, и сверхдальние пробеги. Мы вернемся к здоровому образу жизни далеких предков. Вернемся, конечно, на новом витке бесконечной спирали жизни. Эти времена придут. И очень хочется приблизить будущее!

Говоря о средствах, сохраняющих, продлевающих и возвращающих нам молодость, автор не хотел бы, чтобы читатель книги для мужчин воспринял изложенные в ней рекомендации просто как сумму советов. Автор считает, что все средства оздоровления представляют собой определенную систему, включающую по крайней мере шесть основных компонентов.

1. Средства, способствующие сохранению устойчивости нервной системы и формированию положительных эмоций.

Современный человек, живущий в условиях избыточного потока информации и постоянных нервных стрес-

сов, может сохранить и укрепить свое здоровье только в том случае, если является обладателем счастливого характера, способного игнорировать отрицательные эмоции или трансформировать их в положительные, как это удается герою первых глав книги для мужчин профессору Никитину.

Надежные качества для сохранения душевного здоровья — доброта, честность, чуткость и уважение к окружающим, чувство юмора, добросовестность и высокое мастерство в своей работе.

Формированию «счастливого характера» в большой мере способствуют занятия спортом, соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигиены и гигиены половой жизни, музыка, литература, физический труд, периодическое пребывание на лоне природы (речь об этом идет в основном в I, III, а также X, XI и XII главах).

Вершин в управлении своей первой системой добивается тот, кто овладел тонкостями аутогенной тренировки.

2. Средства, укрепляющие и совершенствующие сердечно-сосудистую систему, которую можно считать наиболее слабым звеном в системе жизнеобеспечения современного человека, еще плохо приспособленного к резкому переходу от жизни полной движения к комфортным условиям в быту и на производстве.

Среди этих средств на первое место выдвигаются такие, как интенсивная ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед. Эти упражнения способствуют наиболее гармоничному совершенствованию сердечно-сосудистой системы при условии соблюдения принципов систематичности занятий, посильности нагрузки при постепенном и последовательном ее нарастании (об этом говорится во II главе книги). Эти упражнения оказывают большое положительное воздействие также на нервную, дыхательную и другие системы нашего организма.

Вершин в совершенствовании этих систем добивается тот, кому по плечу марафонские пробеги.

3. Средства, способствующие сохранению нормального веса и очищению организма от вредных шлаков. Превышение допустимой нормы веса и зашлакованность организма ведут к дисгармонии в работе всех наших органов и систем и как следствие — к различным болезням и раннему старению.

Для борьбы с лишним весом есть два надежных сред-

ства: ограниченное по калорийности, но полноценное по составу питание (при предпочтении натуральных овощей и фруктов и при сокращении сладкой и мучной пищи) и активный двигательный режим с преобладанием циклических упражнений (интенсивная ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед). Об этом речь идет в IV главе.

Вершин в борьбе с лишним весом и вредными шлаками достигает тот, кто периодически использует краткосрочное голодание.

4. Средства, способствующие закаливанию организма и совершенствованию его сопротивляемости вредным проникновениям.

Чем более высоко развиты эти свойства, тем меньше подверженность человека простудным и иным заболеваниям. Об этом говорится в V главе.

Вершин в закаливании организма добиваются те, кто освоил зимнее плавание.

5. Средства, способствующие совершенствованию дыхания и отказу от привычек, вредных для здоровья (прежде всего курения и алкоголя).

Об этом можно прочесть в VI, VII, VIII и IX главах.

Вершин здесь добивается тот, кто полностью исключил из своей жизни табак и алкоголь, а также освоил комплексы дыхательной гимнастики и регулярно их выполняет, максимально используя чистый загородный воздух.

6. Средства, способствующие совершенствованию скелетной мускулатуры.

Прежде всего имеются в виду комплексы различных упражнений, укрепляющих мышцы рук, спины, груди, живота, ног, шеи, улучшающих осанку и разрабатывающих суставы. Кроме того, огромное значение имеют самомассаж и другие восстановительные средства. Речь об этом идет в VII главе.

Вершин достигают мужчины, занимающиеся атлетической гимнастикой и регулярно выполняющие самомассаж.

Автор считает своим долгом оговориться, что эта система не является плодом изысканий ученых (хотя каждый из ее компонентов глубоко изучен специалистами), а предложена им самим на основании собственного опыта и многолетних наблюдений и размышлений.

Тем не менее автор полагает эту систему довольно полно охватывающей все основные показатели, из кото-

рых складываются наши представления о здоровье мужчины среднего возраста.

Вероятно, тот, кто добился бы вершин во всех шести пунктах, мог бы быть уверен, что он обрел физические качества, свойственные крепкому и здоровому 20-летнему юноше, что он вернул свою юность.

А чтобы вернуть молодость, то есть те качества, которыми каждый из нас обладал в 25—30 лет, достаточно приложить значительные усилия во всех шести пунктах этой программы и добраться по крайней мере до двух вершин.

Автор не видит причин, которые не позволили бы сделать это каждому мужчине.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

- Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., Молодая гвардия, 1978.
- Агаджанян Н. А., Катков А. Ю., Резервы нашего организма. М.: Знание, 1979.
- Алексеев А. В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. Л.: Медицина, 1980.
- Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Долецкий С. Я. Мысли в пути. М.: Советская Россия, 1977.
- Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Мерзляков Ю. А. Путь в страну здоровья. Минск: Полымя 1982.
- Микулин А. А. Активное долголетие. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Голодание ради здоровья. М.: Советская Россия, 1978.
- Пропастин Г. Н. Через века... М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Ромашов Ф. Н., Фролов В. А. Жить без лекарств. М.: Советская Россия, 1983.
- Чайковский А. М., Шенкман С. Б. Искусство быть здоровым. М.: Физкультура и спорт, 1979.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Ю. Власов

Как здоровье, глава семьи? 3

Вступление

Золотой возраст 5

1 глава

Долгая молодость профессора Никитина, или Здоровье человека — результат его образа жизни

Человек без возраста	13
Тест здоровья	16
Тест на угрозу инфаркта	18
Тест на стресс	20
Диалог о зарядке	23
Норма веса	29
Каноны красоты	30
Средство от сутулости	31

2 глава

Вверх, на гору Благодать, или Лучшее лекарство от инфаркта

Интервальный метод	35
Шаги по-японски	37
Бег по Лидьярду	40
Раз, два, побежали!	42
Упражнение номер один	43
С точки зрения врача	45
Доза бега	47
Приключение XX века	51
Вап Аакен: жизнь для бега	54
Аэробика доктора Купера	60
Стадион на дому	63
«Вертикальный стадион»	65
Лыжный санаторий	67
Самый быстрый транспорт	71
Мужчины в воде	73

3 глава

Как быть жизнерадостным, или Размышления о значении нервов и эмоций для здоровья человека

От чего же все болезни?	79
Поведение типа А и Б	80

Шесть советов раздражительному человеку	84
Заповеди олимпийца	85
Аутогенная тренировка	88
«Я справлюсь!»	93
Правила перестройки	94

4 глава

Лишний вес, или Рассуждения об одном из самых коварных врагов современного человека

Откуда берутся толстяки?	98
Голодание для здоровья	102
Мужчина есть то, что он ест	111
Искусство правильно есть	120
«Недоработка эволюции»	122
Некоторые практические сведения, полезные всем	124
Мышцы вместо жира	125

5 глава

Свидание с холодом, или Мысли о закаливании

Этюд об адаптации	129
Человек во льдах, или Этапы закаливания	131
На первый раз — нарушение без наказания	135
Средство от насморка	136
Солнце — друг и враг	140
Профилактика простуд по Полингу	141

6 глава

Нестареющий совет Ильфа и Петрова, или Все о дыхании

Воздух, которым мы дышим	143
Носовое дыхание	145
Задержка дыхания, замедленное дыхание	146
Дыхательная гимнастика	150
Дыхательная гимнастика Стрельниковой	151

7 глава

Азбука для мужчин, или Стать сильным проще, чем представляется многим

Сила — это больше, чем просто сила	157
Суставы и возраст	158
Ваша квартира — спортивный зал	160
Универсальный спортивный снаряд	161
Гимнастика для устойчивости	164
Искусство надать	165

Гимнастика для поясницы	166
Гимнастика от плоскостопия	167
Гимнастика для расслабления	168
Самомассаж	169
Невидимая гимнастика	170
Гантельная гимнастика	173
Атлетическая гимнастика	176

8 глава

Спорт против рака, или Размышления о том, что каждый мужчина может в значительной мере обеспечить свою невосприимчивость к «болезни века»

А ведь Юинг был прав!	179
Кашель курильщика	182
Метод Форда	184
Выбирайте сами	185
Метод Белобородова	193
Да здравствует иммунитет!	199

9 глава

Самая долгая из войн, или Кое-что об алкоголизме

Человек «без тормозов»	205
Нелегкая судьба абстинента	208
Поможет ли «сухой закон»?	209
Рекомендация для тех, кто еще не стал абстинентом	213

10 глава

В поисках «экологической ниши», или Искусство отдыхать

Четверть века спустя	216
Отдых после тяжелого физического труда	218
Отдых при нервных перегрузках	220
Восемнадцать правил делового человека	223
Почти треть нашей жизни	226
Гимнастика «Зоркость»	235

11 глава

За закрытой дверью, или Визит в сексологический центр

Еще раз о любви	243
Профессор Свядош говорит начистоту	244
С точки зрения сексолога...	248
Две анонимные анкеты	250
Идеальный муж	252

12 глава

Мужчина глазами женщины, или Советы косметолога

«Мужчина моей мечты»	255
Чистая кожа	258
Средство от облысения	262
Эта ускользающая мода	264
Кодекс тактичного человека	264

Послесловие

Возвращение молодости	269
Советуем прочитать	281

Шенкман С. Б.

Ш47 Мы — мужчины. 5-е изд., перераб. и доп.—
Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1985.— 288 с., ил.

В пер.: 90 к. 100 000 экз.

Очередная книга «Библиотеки семейного чтения» представляет собой дополненное и переработанное издание ранее выходившей книги. Адресована мужчинам. Содержит советы о том, как на долгие годы сохранить здоровье, бодрость, силу, высокую работоспособность.

Ш 4700000000-055
М158(03)-85 80-85

ББК 75.0

ИБ № 1324

Стив Борисович Шенкман
МЫ — МУЖЧИНЫ

Редактор
А. К. АГАТИЦКАЯ

Художественный редактор
В. С. СОЛДАТОВ

Технический редактор
Т. В. МЕНЬЩИКОВА

Корректоры
А. В. МАРКИН, Т. А. ДРЯБИНА

В книге использованы фотографии В. Ахломова
при участии А. Чирея, В. Борисова, Н. Медведевой.

Сдано в набор 30.10.84. Подписано в печать 2.04.85. НС 12436. Формат 84×108 1/32. Бумага типографская № 1. Гарнитура обыкновенная. Печать высокая. Усл. печ. л. 16. Усл. кр.-отт. 16,8. Уч.-изд. л. 16,5. Тираж 100000. Заказ 632. Цена 90 коп. Средне-Уральское книжное издательство, 620219, Свердловск, ГСП-351, Малышева, 24. Типография изд-ва «Уральский рабочий», 620151, Свердловск, пр. Ленина, 49.

**В СРЕДНЕ-УРАЛЬСКОМ
КНИЖНОМ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ**

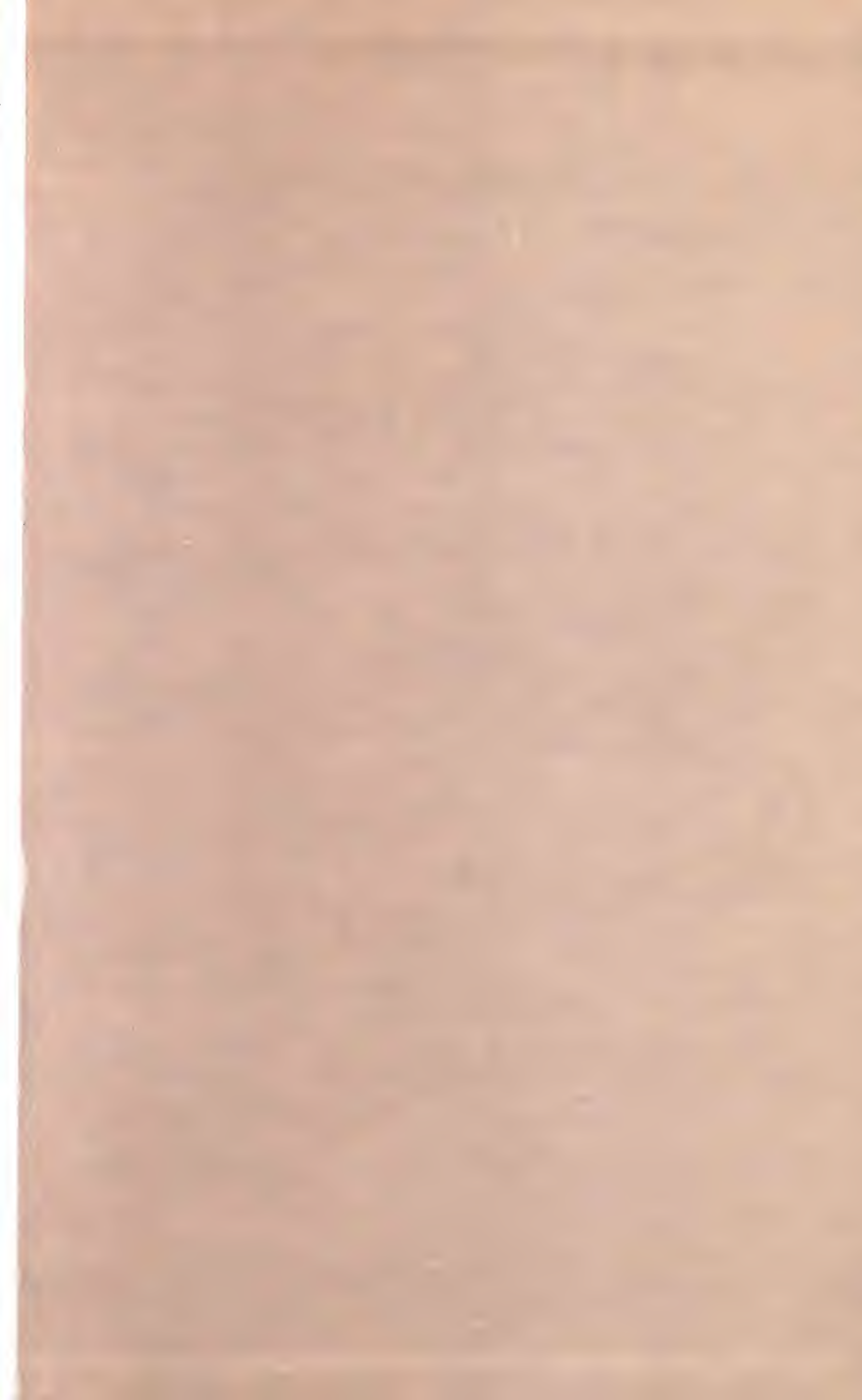
**готовятся к печати
следующие книги серии**

**«БИБЛИОТЕКА
СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ»:**

**Коллектив авторов
Мы и наши дети**

**Коллектив авторов
Будьте добры...**

**Амосов Н. М.
Раздумья о здоровье**



90 коп.



**Библиотека семейного
чтения**

**Очередную книгу
серии
«БИБЛИОТЕКА СЕМЕЙНОГО
ЧТЕНИЯ»
мы адресуем
мужчинам.**

**В ней советы — как на долгие годы сохранить
здоровье, бодрость, силу, высокую работоспо-
собность.**

**Автор использует рекомендации ведущих спе-
циалистов, предлагая читателю записи бесед
с ними. Книга содержит сведения широкого
диапазона: от рациона питания до атлетиче-
ской гимнастики и занятий спортом, от про-
филактики простудных заболеваний до гигиены
труда и отдыха.**

**Свердловск
Средне-Уральское
книжное
издательство
1985**



**Библиотека
семейного
чтения**

Мы-мужчины
